







ingeg. re



# L'ARTE

DI

PROLUNGARE LA VITA UMANA

DEL DOTTORE

CRISTOF. GUGLIEL. HUFELAND

LETTORE ORDINARIO DI MEDICINA

NELL' UNIVERSITA' DI JENA.

*Traduzione dal Tedesco*

FATTA

DAL DOTTORE

LUIGI CARENO

MEDICO PRATICO IN VIENNA,

SOCIO DELLE ACCADEMIE DI MANTOVA, DI TORINO,

DI ZURIGO, DI SIENA, DI VENEZIA EC.

*Ex lib. Hiernij mi. Platz - M. E.*

*Seave Vita! oh vago e dilettevole esercizio di nostra esistenza,  
e delle nostre azioni! E fia, che io ti abbandoni?*

GÖTHE.

*Tomo II. Parte Pratica.*

PAVIA ( 1798. v. s. )

APPRESSO GLI EREDI DI PIETRO GALEAZZI.

C III 18 -







## PREFAZIONE.

**E**ccomi ormai giunto alla parte più importante del presente Trattato, cioè dell'arte pratica di prolungar la vita. Ora sì, che con ragione e sicurezza indicare io posso que' mezzi, coi quali unicamente, e fuori di dubbio avvi tutta la probabilità di poter prolungare la vita. Sebbene cotesti mezzi, di cui io m'accingo a ragionare, non siano cotanto speciosi, ostentati, nè misteriosi, quanto lo sono quelli, i quali ordinariamente portano un tal nome, hanno però il vantaggio, che si possono avere per ogni dove, e senza spesa, anzi che trovansi in parte perfino in noi medesimi, che vanno in un perfetto accordo colla ragione, e coll'esperienza, e che conservano non meno la durata della vita, quanto l'uso di essa. In somma meritano essi, a mio credere, il nome di rimedj universali assai più di quelli cotanto decantati dal ciarlatanismo.

Noi siamo continuamente circondati da amici, e da nemici; chi si attiene



agli amici della vita ; quello invecchia ; ma chi preferisce i nemici, egli abbrevia la propria vita ; si dovrebbe supporre , che ogni uomo ragionevole preferisse i primi , ed isfuggisse questi ultimi ; ma il peggio si è , che cotesti nemici della vita non sono tutti in palese , e conosciuti ; ma operano il più delle volte così di soppiatto , che non si può avvedersene ; anzi alcuni di essi vestono un carattere mascherato di veri amici , ficchè assai difficile riesce di poterli conoscere ; ed aggiungasi inoltre , che molti di costoro soggiornano perfino in noi medesimi .

L'essenzialità dunque dell' arte di vivere molto tempo consiste principalmente nell' imparare a distinguer bene gli amici dai nemici , e ad evitare questi ultimi . Ciò essendo , l' arte di prolungar la vita vuol esser divisa in due parti , cioè ;

1. Nel sapere evitare i nemici della vita , ed i mezzi , che la possono accorciare .

2. Nella conoscenza dei mezzi atti a prolungarla , e nel sapere metterli in pratica .



# CAPITOLO I.

## MEZZI, CHE ACCORCIANO LA VITA.

**A** tenore degli unici principj di sopra prefissi, su cui si appoggia la durata della vita, non ci sarà molto difficile di determinare generalmente in quante maniere possa essere abbreviata la vita dell'uomo, e segnatamente:

1.° Tutto quello, che diminuisce la massa delle forze vitali, accorcia la vita.

2.° Ciò che toglie agli organi vitali la loro durata, e la loro attività.

3.° Quello, che accelera la consunzione della nostra vita, e finalmente

4.° Tutto ciò, che impedisce la ristaurazione.

Tutti i mezzi, che abbreviano la vita, possono ridursi sotto di queste quattro classi, cioè che noi ci troviamo abilitati a seguire una certa regola, affine di saperli bene esaminare, e di quindi giudicare della maggiore, o minore loro influenza. Quanto più una cosa è complicata con una, o più delle dette 4 qualità abbreviatrici, tanto più pericolosa, ed avversa ella si rende alla durata della nostra



vita, e tanto meno all' opposto, quanto più piccola nè è la complicazione. Si danno degli enti di doppiezza, i quali hanno due faccie in un solo aspetto, cioè una faccia amica, ma nello stesso tempo anche nemica. Per esempio: sebbene fiano essi compresi sotto l'una, o l'altra delle succennate 4 classi, sono però preponderanti in bontà, ed in beneficenze; questi tali potrebbero formare una classe separata; ma sia meglio l'annoverarli a norma della loro speciale qualità preponderante, cioè o fra gli amici, o fra gli avversarj.

Fra i mezzi, che abbreviano la vita evvi tuttavia una differenza assai rilevante, ed è, che alcuni operano con lentezza, successivamente, e non di rado anche secretamente, ed altri all' opposto, che lo fanno violentemente, e con velocità: questi potrebbero piuttosto chiamarsi mezzi, che interrompono il corso alla vita. Sotto di questa classe appartengono certe infermità, e le così dette morti violenti; queste ultime si temono ordinariamente assai di più, perchè cadono maggiormente sott' occhio, e recano un maggiore orrore; ma io oso assicurare, che in sostanza esse sono assai meno pericolose dei nemici occulti, che s'insinuano di soppiatto, poichè quelle sono così palesi, che si può guardarsene, ed evitarle con maggiore facilità e riuscita, di quello sia questi ultimi, i quali operano in segreto alla



distruzione, ed ogni giorno c'involano qualche cosa dalla nostra vita, per cui non possiamo avvedercene, ficchè alla fine cresce a dismisura la somma di quanto ci vanno involando.

Io debbo quì fare precedere la seguente osservazione, cioè, che per maggiore comune disgrazia i nemici della nostra vita si sono terribilmente aumentati in questi moderni tempi, e che il grado del lusso, della educazione, del raffinamento, e dalla snaturatezza, in cui viviamo oggidì, esalta di troppo la nostra vita intensiva, ed accorcia in proporzione anche la di lei durata.

Mediante un più preciso esame noi troveremo, qualmente l'uomo pare, che si studj, e si raffini unicamente per togliersi dal mondo segretamente, e talvolta anche in una maniera la più curiosa, e singolare; quindi è, che vi vuole anche il maggior studio, e la più gran cautela, onde mettersi al coperto di costesti nemici.





*La mollezza dell'educazione.*

**N**on avvi al certo alcun mezzo più ficuro di render fragile e breve subito da principio lo stame della vita, quanto il dare ad un fanciullo nei primi anni del viver suo, i quali debbono considerarsi come il vero tempo dello sviluppamento, e di una perenne generazione, una educazione troppo affettuosa, dilicata, e molle, vale a dire tenendolo diligentemente riparato dalla minima intemperie dell'aria, coll' seppellirlo pel corso forse di un anno intiero nelle piume, e fra gli scaldaletti, conservandolo in un perpetuo stato d'inattività, a guisa delle uova dei pulcini sotto la gallina, e punto non trascurando anche di riempirlo oltre misura di alimenti irritanti, come sono il caffè, la cioccolata, il vino, gli aromati, e simili: cose tutte, che per un fanciullo altro non sono che veri veleni; quindi è, che la sua attività vitale viene oltremodo irritata, si accelera subito da principio l'interna consunzione, si esalta di troppo la vita intensiva, gli organi diventano deboli, dilicati, e sensibili; ficchè si può softenere con totale certezza, che con una cura di tal genere per un biennio, una fisica costituzione naturale di 60 anni di vita, può ridursi di leggieri alla sola metà, e forse



anche a molto meno, senza comprendervi i finistri, e le malattie, che ne derivano, come pur troppo abbiamo dall'esperienze. Niente accelera maggiormente questa prematura produzione, ed attività dei nostri organi, quanto una educazione così sforzata; e noi abbiamo già veduto qual stretto rapporto vi sia fra il rapido, o lento sviluppo, e la durata più o meno lunga della vita. Una rapida maturazione produce anche sempre una rapida distruzione (a); e questa è certamente la causa, per la quale muore una quantità orribile di fanciulli; ma l'Uomo non riflette mai alle cause vicine, e si attiene piuttosto alle più assurde, accontentandosi soltanto di queste, ad oggetto di non avere a che fare, o da imbarazzarsi, e per non darfi verun fastidio o pena.

---

(a) Uno degli esempj più memorabili, circa la precipitazione della natura, è quello di **LODOVICO II.** Re d'Ungheria. Egli venne al mondo cotanto prematuramente, che nacque perfino senza pelle; due anni dopo la sua nascita fu incoronato Re; dell'età d'anni 10 successe al trono; di 14 anni aveva già una barba compita; d'anni 15 si ammogliò, di 16 gli si incanunarono i capelli, e giunto al diciottesimo anno fu ucciso presso *Mohacz*.



## II.

*Ecceſſi in amore — Profuſione delle forze genitali  
— Onania tanto ſiſica, che morale.*

**F**ra i tanti mezzi, che abbreviano la vita, io non ne conoſco alcuno, che maggiormente diſtrugga, ed il quale unisca in ſe tante proprietà per accorciarla, quanto gli ecceſſi in amore. Nulla vi è, che contenga in ſe tutti i quattro ſopraccennati requiſiti della conſunzione vitale, quanto i medefimi; e queſta coſì funeſta ſtravaganza può eſſere conſiderata come il più concentrato progrefſo della noſtra conſunzione, il che vado a dimoſtrare tantoſto.

La prima ſpecie diſtruttiva è, come ſi è già veduto, lo ſminuimento delle forze vitali; ma coſa mai avvi al mondo, che poſſa maggiormente diminuire in noi la maſſa delle forze, quanto la profuſione di quell'umore, il quale mantiene concentrata la maſſa delle forze medefime, e che contiene in ſe la ſcintilla primaria di un ente naſcituro, ed il miglior baſamo pel noſtro proprio ſangue?

La ſeconda ſpecie di abbreviamento della vita conſiſte nella diminuzione della neceſſaria robuſtezza, ed elasticità delle fibre, e degli organi. Egli è noto, che nulla può renderli cotanto rilaffati, fragili, e molli, quanto un tale exceſſo.



La terza, che è l'accelerata consunzione della vita, non può essere cotanto sollecitata, che mediante un'azione, la quale, come vediamo dagli esempj della natura, produce il sommo grado dell'attività, e della vita intensiva, e che, come si è già dimostrato, riduce non pochi al termine dei loro giorni.

Finalmente viene con ciò anche straordinariamente impedita la necessaria ristaurazione; poichè in parte non ha luogo il riposo, nè l'equilibrio necessario a compensare il perduto, ed in parte perchè viene tolto agli organi la necessaria robustezza, e per ultimo perchè siffatti disordini hanno un'azione propriamente indebilitante lo stomaco, ed i polmoni, e perciò dissecano con ispecialità le sorgenti capitali della nostra ristaurazione.

A tutto questo si aggiunge anche il pericolo di un veleno dei più orribili, come è il veleno venereo, che in simili occasioni si corre rischio di contrarre, e contro del quale niuno è sicuro, fuorchè quelli, che non usano con altre femmine, fuorchè colle proprie mogli. Questo è un veleno, che non solo accorcia la vita, ma che può renderla anche tormentosa, infelice, e detestabile. Su di questo oggetto io mi diffonderò maggiormente nel Trattato dei Veleni.

Per ultimo noi dobbiamo esaminare ancora molte altre particolarità, che non vanno



mai disgiunte dagli eccessi in amore; e fra le quali contasi in ispecie l'indebitamento della forza intellettuale; pare, che i due organi, cioè quello del cervello, che concerne lo spirito, e l'altro della generazione, come i due stromenti, l'uno del pensare, ed' il secondo, che riguarda il fisico, abbiano una strettissima affinità fra di loro, e che ambidue consumino la parte più nobile, e sublimata delle forze vitali; laonde troviamo, che entrambi alternano fra di loro, e che l'uno prende a vicenda la contraria direzione dell' altro. Quanto più si sforza l' intelletto, tanto minori si rendono le nostre forze genitali, e quanto più irritiamo gli organi di queste, e facciamo profusione dei loro umori, tanto maggiormente perdono in vigore l' intelletto, l' energia, la finezza dell' ingegno, e la memoria. Niente al mondo può smussare cotanto, ed irreparabilmente i più belli talenti, e doni intellettuali, quanto i detti eccessi.

Quì potrebbe aver luogo la domanda, cosa voglia realmente significare l' uso eccedente dell' amore fisico? Al che io rispondo:

1.° Quando se ne abusa prematuramente, cioè prima che siasi perfettamente formato, vale a dire nelle femmine prima dell' età di 18 anni, e di 20 per i maschi.

2.° Quando l' uso ne sia troppo violento, e troppo frequente, il che si può dedurre dalla debolezza, dalla noja, e dal poco appetito, che ne derivano.



3.° Quando si eccita continuamente una nuova irritazione col cambio frequente degli oggetti; ossia stimolando la natura con droghe, spiriti, e cibi calidi ed alterati, e simili, od anche con uno sforzo smoderato degli organi.

4.° Quando dopo una grande stanchezza, od abbattimento di corpo, oppure nel tempo della digestione, si vogliono fare dei simili sforzi; in una parola, quando si usa il coito fuori del matrimonio; poichè la sola congiunzione matrimoniale è quella, che, escludendo lo stimolo del cambio, ed assoggettando lo stimolo fisico a più sublimi fini morali, può felicitare cotesto stimolo, e renderlo innocente, e salutare.

Tutto quanto si è detto di sopra, riguarda l'*Onania* in grado eccessivo; poichè in essa si aumenta oltremodo lo sforzo, la snaturalezza del vizio, e lo snervamento, che le va sempre congiunto. Questa è una prova del già mentovato principio; cioè, che la natura niente vendica così spaventevolmente, quanto qualora si pecca contro di essa. In vero egli è degno d'osservazione, che un eccesso, il quale in se medesimo sembra indifferente, sia pur troppo differente nelle sue conseguenze, che succedono talvolta naturalmente, e talvolta in un modo affatto soprannaturale; e siccome io conosco delle persone ragionevoli, le quali non possono persuadersi di cotesta differenza; quindi



farà opportuno, e tornerà a proposito, che io proceda a dettagliarne più circostanziatamente il motivo, per il quale l' *Onanìa* sia di gran lunga più perniciofa, di quello sia il concubito, diretto però sempre giusta i dettami della natura. Ella è terribile la marca, che la natura imprime su di cotesti peccatori! Sono eglino rose smunte, e svanite, alberi guasti nel suo fiore, e cadaveri ambulanti. Ogni vita, ogni fuoco vien meno per questo fordido vizio, dal quale altro non se ne trae, che impotenza, inazione, pallore di morte, deterioramento di corpo, e abbattimento dell'anima.

L'occhio perde il suo lucido, ed il vigore, retrocede la pupilla; i delineamenti, e le fattezze diventano oblunghe; i vezzi della gioventù svaniscono, ed un colore pallido e piombino le copre il volto; tutto il corpo diventa infermo, ed assalito dalla noja; il vigore dei muscoli se ne va; il sonno non ristora più; ogni azione diventa molesta; le piante ricusano l'usato peso del corpo; tremano le mani; si producono dei dolori per tutte le membra; gli organi intellettuali perdono la loro forza, e si smarrisce tutta la vivacità. Tali persone parlano poco, e stentatamente, e tutto il passato brio dello spirito rimane soffocato. I Giovani già pieni d'accortezza, e di talento si rendono genj appena mediocri, e talvolta anche intupidiscono; l'animo perde ogni gusto



delle idee sublimi, e l'immaginazione viene del tutto annientata. Ogni sguardo verso di una femmina eccita in loro affanno, pentimento, e mortificazione; e la nessuna speranza di guarigione rende compita la miseria dello stato, in cui si trova. Tutta la vita di un uomo tale è una serie di taciti rimproveri, di tormentosi sentimenti per la debolezza procurata da se stesso, d'irresolutezza, e di noja della propria vita; quindi è, che non è punto da meravigliarsi, se alla fine nascono le tentazioni al suicidio, cui niuno è più disposto, quanto un *Onanista*. Lo spaventevole sentimento di una morte continua in vita rende per ultimo desiderabile la morte stessa. La dissipazione di quella sostanza, che dona la vita all'uomo, eccita la nausea, e questa un odio alla vita, e finalmente per dispetto anche il suicidio, che è cotanto in voga ai nostri tempi. Del resto non ha luogo la digestione; la flatuosità, e le interne convulsioni allo stomaco tormentano incessantemente; il sangue si corrompe; il petto è pieno di flemma; nascono delle ulcere, ed altre espulsioni sulla pelle; ne succede un disseccamento, ed una disfunzione generale del corpo, l'epilessia, la polmonia, una febbre lenta, degli svenimenti, e quindi la morte.

Vi è ancora un'altra specie di *Onania*, la quale potrebbe nominarsi *Onania morale*;



questa può darfi anche senza la minima incontinenza del fisico, e la quale indebolisce del pari terribilmente. Sotto di questa denominazione io intendo il riempimento, ed il riscaldamento della fantasia, con immagini voluttuose e lubriche, e l'innata viziosa adesione alle medesime: questo è un male, che può produrre una vera malattia d'animo; poichè la fantasia così guasta s'impadronisce di tutta l'anima; nulla avvi, che interessi un tal uomo, fuorchè quello, che ha relazioni agli oggetti da lui immaginati; la minima impressione di tal genere lo mette subito in ardenza, ed in un riscaldamento generale; tutta la sua esistenza è dominata da una febbre irritante, la quale tanto più indebolisce, quanto che essa non trova di soddisfarsi. In questo stato si trovano principalmente i libidinosi, i quali, sebbene alla fine convertiti, osservano la castità del fisico, si studiano però di trovarne il compenso colla libidine intellettuale, senza riflettere, che anche questa non è meno nociva nelle sue conseguenze. Cotalta *Onania morale* domina specialmente nei chiostri, ove si osserva il religioso celibato, ed ove essa si può celare sotto il manto di una fervorosa divozione, e di estasi spirituali; esiste per ultimo anche fra il celibato del sesso femminile, il quale ha già dato pascolo alla sua fantasia colla lettura di Romanzi, e di altri simili intrattenimenti;



nimenti; presso delle femmine si cela essa sotto il solito nome di sensibilità, e di delicatezza; ma che internamente fa nascere delle stravaganze, ad onta del più savio esteriore contegno, e della maggiore moderazione.

Con ciò sia detto abbastanza delle luttuose conseguenze di tali disordini: conseguenze, che influiscono non solo sul deterioramento della vita, ma riducono l' Uomo perfino ad odiarla.

### III.

#### *Abuso eccedente delle forze intellettuali.*

**N**on sono solamente gli sregolamenti del corpo, che hanno le surriferite funeste conseguenze, ma anche gli eccessi intellettuali; ed egli è rimarcabile in vero, che un abuso eccedente delle forze intellettuali, e per conseguenza una prodigalizzazione delle forze vitali agiscano sulla sanità, e sulla durata della vita, quasi nel modo stesso della profusione delle forze genitali; cioè opponendosi alla digestione, e producendo malavoglia, malinconia, debolezza de' nervi, consunzione, e la morte; ma anche questo dipende assaiissimo dalla diversità, e disposizione della natura, poichè quello, che ha una robusta, ed attiva organizzazione, patisce assai meno in simili sfor-



zi di un altro, che manca di tali requisiti. Laonde quelli ne patiscono moltissimo, i quali, sebbene di un intelletto appena mediocre, vogliono non ostante eccedere negli sforzi, e perciò sforzando noi l'intelletto ad onta della nostra volontà, c' indeboliamo a dismisura, senza provarne la minima soddisfazione. Questa può dirsi una contrazione sforzata dei nostri organi.

Ma quì si cerca sapere cosa sia realmente l'eccesso negli sforzi intellettuali; la risposta ne è tanto indeterminata nel totale, quanto inesplicabile egli è l'eccesso del mangiare, e del bere, perchè il tutto dipende dalla diversità, e disposizione dell'intelletto medesimo; quali sono tanto varie, quanto lo è la digestione; cosicchè un eguale sforzo può produrre in uno delle conseguenze, e niente in un altro, che sia fornito di un migliore intelletto. Anche le varie circostanze formano una differenza essenziale in chi si accinge ad una tale funzione. Noi daremo quì dunque alcuni schiarimenti più analoghi, ed opportuni all'oggetto, di cui si tratta, e spiegheremo meglio cosa s'intenda sotto il vocabolo: eccesso, ovvero abuso delle funzioni dell'intelletto.

1.° *Trascurando di soverchio il moto del corpo.* Ogni uso sproporzionato dei nostri organi nuoce assolutamente, ed egli è certo,



che si diventa infinitamente più debole, conducendo una vita del tutto contemplativa, e trascurando affatto il moto del corpo; egli è pure altrettanto certo, che quello può operare assai più intellettualmente, e con minore discapito della sua salute, il quale procura di fare del moto interpolatamente.

2.° *Riflettendo incessantemente sopra un unico oggetto.* Qui vi domina la medesima legge, che esiste rapporto al moto de' muscoli. Movendo un braccio sempre nella stessa direzione, questo si stanca molto di più in un quarto d'ora, di quello, che movendolo per due ore intiere in direzioni diverse. Lo stesso succede anche colle funzioni intellettuali. Niente avvi, che maggiormente esaurisca, e stanchi la mente, quanto il dirigere continuamente i suoi pensieri ad un solo oggetto. BOERHAAVE racconta di se medesimo, che dopo la continua riflessione di alcuni giorni, e di varie notti sopra una materia, egli sia subito caduto in una rilassatezza, e in un languore tale, che abbia vissuto per molto tempo in uno stato di apatia, paragonabile alla morte. Una conveniente, ed opportuna variazione di oggetti è una delle regole primarie da osservarsi anche nello studio per potere lavorare di più, e non pregiudicare alla propria salute. Io conosco degli Uomini grandi, profondi osservatori, matematici, e filosofi, i quali, sebbene assai vec-



chi, vivono ancora in allegria, e vivacità; ma io so del pari, che questi si sono sempre fatta una legge inviolabile di variare le materie dei loro studj, e che scompartivano il loro tempo fra le scienze astratte, e fra la lettura di dilettevoli Poeti, di viaggi, di opere fisiche, e di storia generale, e particolare. Ciò essendo, sarà sempre un'ottima cosa di unire la vita pratica alla vita speculativa.

3.<sup>o</sup> *Trattando degli oggetti troppo astratti, o troppo difficili*; come per cagion d'esempio: i Problemi della matematica sublime, e della metafisica; poichè non v'è dubbio, che la qualità dell'oggetto in se medesimo vi ha la maggiore o minore influenza rispettivamente; più astratto ch'egli è, maggiormente obbliga l'uomo a distaccarsi intieramente dal mondo de' sensi, d'isolare il suo intelletto, di disgiungerlo totalmente dal corpo (riducendosi, per così dire, in uno stato fuori di natura), e quanto più la materia, di cui si tratta, porta l'uomo ad una seria applicazione, altrettanto maggiormente lo indebolisce. Una sola mezz'ora di studio sopra tali oggetti astratti snerva assai più di quello, che non farebbe una giornata intiera di traduzioni; ma anche in ciò vi è molto di relativo. Quelli, che sono nati per questi studj, ne hanno anche le forze, ed un talento particolare per attendervi, e che anzi gl'invitano a siffatti lavori; ma altri ve



ne sono al contrario, i quali, quantunque mancanti dei detti requisiti, pure vogliono sforzare l'ingegno. A me sembra singolarissimo, che prima di alzare qualche peso materiale si misurino le proprie forze, se ne fiano capaci, e che all'opposto non si consultino le forze dello spirito, se valgano a sostenere il peso, che si pretende di addossargli. Io ne ho veduti molti, che si sono ammalati, e resi infelici, per aver voluto penetrare nei profondi tabernacoli della Filosofia, senza avere alcun genio filosofico; ma mi si dica di grazia, è egli forse un dovere, che ogni uomo sia filosofo di professione, come pare che richieda la moda d'oggi? A me pare di nò, e che siavi necessaria per ciò una speciale disposizione degli organi; e che sia riservato soltanto a quelli, che ne furono eletti dalla natura, di penetrare negli abissi della filosofia, di indagarne, e svilupparne gli oscuri oggetti; noi però vogliamo solamente accontentarci di vivere, e di operare filosoficamente.

4.<sup>o</sup> *Lavorando sempre in produzioni, senza aggiungervi anche i rispettivi concetti.* Anche questo io lo reputo un eccesso. Ogni lavoro intellettuale può dividersi in due classi, cioè nella classe dormiente, che è quella, la quale tesse, e produce sempre delle nuove idee, e nella classe recipiente, ossia passiva, la quale riceve, e gode delle idee meramente estranee,



come sono la lettura, e l'essere ascoltatori d'altrui. La prima è infinitamente più faticosa, e richiede una maggior forza di spirito, e però dovrebbe questa essere frammischiata sempre con qualche altra occupazione.

5.<sup>o</sup> *Cominciando troppo per tempo, cioè nell'infanzia, a stancare l'intelletto coll'applicarsi di soverchio; il che è pure perniciosissimo.* Prima degli anni 7 ogni applicazione intellettuale è fuori di natura, e porta seco le stesse pessime conseguenze dell'*Onania*.

6.<sup>o</sup> *Studiando l'invitta Minerva; voglio dire, facendo delle speculazioni sopra oggetti contrarj alla nostra propria volontà, e senza nostro genio.* Quanto maggiore è il genio, che si ha verso un oggetto intellettuale, tanto meno ne nuoce l'applicazione; laonde è necessario un'ottima cautela nella scelta degli studj, affine di deliberare se ci convengono o nò, poichè in quest'ultimo caso sarebbe molto pregiudicevole a chi gl'intraprendesse.

7.<sup>o</sup> *Eccitando, rinforzando, o prolungando l'applicazione intellettuale con irritazioni artificiali.* Per ciò effettuare si fa uso ordinariamente di vino, di caffè, o di tabacco. Sebbene coteste risorse non siano del tutto degne di approvazione, perchè causano anzi un maggiore indebitamento; ciò non pertanto bisogna pur troppo convenire, che questo uso non è totalmente da rigettarsi in questi nostri



tempi, in cui l'applicazione intellettuale non dipende tanto dalla propria volontà, e fantasia, quanto dal tempo, e dalle ore, che vi si impiegano; e per questo appunto una chiacchiera di caffè, una pipa, ed una presa di tabacco possono ancora tollerarsi; ma bisogna però guardarsi bene dall'abusarne, poichè altrimenti si aumenterebbe il nocumento, che produce senza di ciò una eccessiva applicazione intellettuale.

8.° *Applicandosi nel tempo della digestione;* il che fa un doppio male, atteso che vi si richiede uno sforzo maggiore nella riflessione, e s'impedisce nel medesimo tempo anche la funzione digestiva.

9.° *Impiegandovi anche le ore del sonno.* Questo è un uso oltremodo dannoso, di cui ne parleremo più diffusamente nell'articolo del sonno.

10.° *Unendo agli studj anche delle circostanze estranee, e pregiudicevoli,* delle quali due sono le più importanti, perchè hanno maggiore influenza sulle pessime conseguenze della riflessione, di quello sia la riflessione medesima; e queste sono: il sedere incurvato, ed in una stanza, ove non vi sia il cambio dell'aria. Ciò stante sarà molto ben fatto di avvezzarsi ad istudiare camminando, essendo coricati, in piedi, od anche a cavallo di una sedia, o d'altro; inoltre di non istudiare con-

tinuamente rinchiusi nelle stanze, ma piuttosto all'aria aperta, che così facendo si sarà meno soggetti alle così dette malattie dei letterati. Veramente gli antichi Filosofi riflettevano assai di più, di quello, che non fanno i moderni Letterati, eppure non erano punto soggetti nè all'ipocondria, nè alle malattie emorroidali, nè ad altre; l'unica causa era, perchè meditavano passeggiando, coricati, o nell'aria aperta; perchè non usavano nè caffè, nè tabacco, e finalmente perchè non trascuravano l'esercizio, e la coltura del corpo.

#### IV.

*Le malattie — L'irragionevole cura, che si fa di esse — Le morti violenti — L'inclinazione al suicidio.*

**L'**esercito tanto degli occulti, che dei pubblici nemici è cresciuto spaventevolmente in questi ultimi secoli. Se si considera, quanto poco si conoscano le malattie nelle Isole del mare del Sud, e tenendosi all'opposto un compendio Europeo-patologico di tutti i Reggimenti, e le Legioni schierate, il di cui numero ammonta a molte migliaia, egli è forza d'orridire, veggendo cosa sia stato capace di fare il lusso, la corruzione dei costumi, una vita sregolata, e le continue stravaganze. Molte



malattie, anzi la massima parte di esse provengono dalla nostra propria colpa, e continuamente ne nascono delle nuove, che noi stessi ci procuriamo; altre sono nate al mondo non si sa come, ed erano incognite del pari anche alla più rimota antichità. E queste sono appunto le più orribili, e micidiali, cioè: il *vajuolo*, la *rosalia*, il *male venereo*; le quali pure provengono in certo modo per colpa nostra, in quanto che noi le lasciamo operare, ed uccidere a loro talento, senza porvi riparo, o prevenirle, essendosi pure comprovato, che si potrebbero allontanare dai nostri confini così bene, come vi sono pervenute, mediante l'uso della ragione, e le cognizioni, che vi abbiamo acquistate.

Quasi tutte le malattie agiscono a guisa delle morti violenti, o per lo meno come mezzi, che interrompono l'operazione vitale, come per esempio con colpi apopletici, con catarri, soffocazioni, e simili; oppure anche come mezzi, che accorciano a lenti passi la nostra vita, ed i quali sono assolutamente incurabili; poichè, malgrado la cura più rigorosa, lasciano però sempre indietro una tal perdita di forze vitali, ossia una tale diminuzione, e distruzione degli organi più delicati, che il corpo ne rimane invaso a segno, che non può mai giugnere a quella durata, che gli è stata prefissa.

Il seguente ristrettissimo calcolo estratto da una quantità di Tabelle di mortalità farà vedere a chiare note qual perdita enorme soffre al dì d'oggi l'umanità per causa delle malattie.

Supposto che nascano 1000 persone, 24 ne muojono nell'atto del parto medesimo; la formazione de' denti ne rapisce 50; le convulsioni, e varie altre malattie proprie dei bambini ne uccidono 277 nei primi due anni; il vajuolo, che, come è noto, ne ammazza il 10 per 100; ne toglie dal mondo 90 circa, ed altre 10 almeno ne uccide la *rosalia*; per rapporto alle femmine poi 8 ne muojono nel parto; 190 dal marasmo, dalla consunzione, e dai mali di petto (così succede in Inghilterra); altre 150 muojono dalle febbri acute; 12 dall'apoplessia, e 41 dall'idropisia; dunque dalle dette 1000 persone nate 78 appena possono contarfi, che muojono nella vecchiaja, ed anche di questi ne viene rapita la maggior parte da cause accidentali. In somma ne risulta, che ne periscono sempre 9 decimi prima del tempo, e per cause accidentali.

Quì egli è opportuno, che io faccia menzione di una malattia affatto nuova, e che distrugge immediatamente; e questa è l'inclinazione al suicidio. CoteSta snaturata frenesia, che per lo passato una funesta necessità, od una eroica risoluzione la rendevano possibile,



è divenuta adesso una malattia così orribile, che, anche nel più bel fiore degli anni, ed in uno stato della maggiore felicità, può eccitare lo snaturato, e bestiale impulso di odiare la vita per estermine se medesimi (a). Per dirci il vero si trovano oggidì degli uomini, nei quali è dissecato ormai ogni fonte d'amore alla vita, e spento ogni germe d'attività in modo tale, che eglino nulla trovano di più assurdo, e noioso quanto la vita, perchè non hanno più veruna comunicazione col mondo, e perchè la vita diventa loro così molesta, che non possono resistere al desiderio di disfarsene. Tali sono ordinariamente quegli Uomini, i quali con una prematura dissipazione di quelle forze balsamiche, che servono di condimento alla nostra vita, si sono rovinati, ed impoveriti nelle loro forze vitali. Non è egli dunque naturale, che un tale disgraziato preferisca inscientemente la morte alla vita?

Ma il peggio si è, che questo immenso numero di pericolosi nemici sia oltre modo di già cresciuto, e vada sempre più crescendo ogni giorno a motivo del cattivo trattenimento, che noi loro facciamo, e specialmente col soverchio abuso delle medicine.

---

(a) In 75 anni morirono in Londra altrettanti per suicidio, quanti ne morirono dalla pleurisia.

Cotesto irragionevole trattamento consiste, che ad onta dell'evidenza del male noi lasciamo, che ne continui la causa, per esempio: si vede chiaramente, che l'uso del vino, il vestirsi troppo leggermente, le veglie, gli stravizj ec. producono ben sovente delle malattie, ciò nulla meno noi non vogliamo astenercene; aggiungasi, che quand'anche la malattia si conosca, non la si considera gran fatto; dal che ne avviene poi, che un male di poca entità può diventare una malattia pericolosa. In questo proposito io non posso dispensarmi dall'accennare una speciale non curanza, la quale priva di vita un gran numero di persone, e questa è la poca cura, che si ha dei catarr̃i, e delle tossi. Non mancano di quelli, che giudicano, essere il catarro ben sovente utile, e necessario a mantenersi in salute; essi diffatti non ne hanno tutto il torto, semprechè sia moderato, e di non lunga durata; ma non bisogna però dimenticarsi, che ogni catarro è sempre una malattia, e che può passare facilmente in una peripneumonia, ovvero anche, come bene spesso succede, in una polmonia, e consunzione; ed io non dico troppo, se sostengo, che la metà di tutte le polmonie nasce dai catarr̃i trascurati, e che continuano ostinatamente, oppure quando si usano dei metodi contrarj; sopra di ciò io stabilisco due regole da osservarsi scrupolosamente in ogni



catarro di petto; e sono di non trascurare alcun catarro oltre 15 giorni, e durando egli di più, bisogna confiderarlo come una vera malattia, ed abbandonarsi alla cura di un Medico; secondariamente di evitare ogni riscaldamento, o raffreddamento, e di astenersi dal vino, e da tutte le bevande, e cibi calorosi ed alterati.

Usasi anche comunemente di curare il catarro, sia per un effetto d'ignoranza o pregiudizio, sia per una mal' intesa delicatezza, facendo appunto il contrario di quello, che si dovrebbe fare, cioè quando il paziente si sforza di mangiare non avendo appetito; quando nelle malattie febbrili si fa uso di vino, di birra, di caffè, di brodi troppo sostanziosi, e di altre cose calde e riscaldanti, per cui la febbre più leggiere può trasmutarsi in una febbre acuta; quando l'ammalato si seppellisce nelle piume pel minimo accesso di febbre; ot- turando tutti gli uscj, e le finestre; riscaldandosi l'aria della stanza; trascurandosi la necessaria nettezza nella camera dell'ammalato; non facendovi entrare dell'aria nuova, e finalmente non trasportandosi subito fuori della stanza del malato gli escrementi, e le immondizie: questa dietetica cura irregolare uccide assai più gente di quello, che non fa la malattia stessa; e questa è la causa principale, per cui nei paesi di campagna tante persone altronde ro-

buste e sane sono preda della morte, per cui le malattie diventano tanto maligne, e per cui ivi il vajuolo è più funesto nell'inverno, che nell'estate, ed appunto perchè non si lascia trascorrere l'aria nelle stanze chiudendo uscj e finestre, e finalmente perchè scaldandosi di troppo le stufe vi si mantiene sempre un caldo eccessivo: cose tutte, che non si fanno in tempo d'estate.

Per ultimo io sono anche di sentimento, che la causa ne possa essere quella di non servirsi di alcun Medico, oppure servendosene, che non si osservino le regole prescritte nell'usare delle medicine; di abbandonarsi a degli impostori; di prendere dei rimedj estranei, e secreti, o delle medicine così dette universali, e simili. Di queste io ne parlerò più alla diffusa nel Trattato dell'uso giudizioso, che si debbe fare delle medicine.

Anche le morti violenti rapiscono una quantità di persone, e per nostra mala sorte questi moderni tempi hanno fatti su di ciò dei grandissimi progressi; non solamente un genio oltremodo intraprendente, i frequenti viaggi marittimi, e l'esteso commercio ne moltiplicano i casi funesti, ma per una maggiore disgrazià si sono fatte perfino delle scoperte, onde giugnere allo scopo di abbreviare la vita all'Uomo in un modo rapido, e raffinato. Io quì voglio restringermi ad accennarne



alcuni soltanto, e queste sono: la polvere da schioppo, l'acqua toffana, e la così detta polvere di successione ec. Convien dire, che l'arte di uccidere sia diventata al dì d'oggi una scienza propriamente sublime.

## V.

*L'aria impura — Il soggiorno degli Uomini in folla nelle Città capitali.*

Uno dei maggiori espedienti, che abbreviano la vita dell'Uomo, egli è fuor di dubbio il soggiornare fra una gran folla di popolo nelle città capitali; la preponderanza della mortalità vi è terribile; e questo si raccoglie dalle liste de' morti, che vengono di quando in quando pubblicate. A Vienna, a Berlino, a Parigi, a Londra, ad Amsterdam dalle 20 alle 23 persone ne muore una, quando nei paesi di campagna non ne muore, che una ogni 30, od anche 40. Disse pur bene ROUSSEAU, che l'Uomo è un Essere il meno atto fra gli animali a vivere in società di una gran folla di gente; poichè lo stesso alito dell'uno è micidiale all'altro, e questo s'intende tanto nel suo senso proprio, quanto in senso figurato. L'umidità, ovvero, per servirsi del nome più comune, l'aria densa e pesante non solo è nociva di sua natura, ma lo è anche l'ani-

malizzazione, la quale la riceve da tanti Uomini ammucchiati. Se si traspira 4 volte appena, sempre l'aria medesima, malgrado i migliori alimenti, ella viene tantosto convertita dall'Uomo nel più micidiale veleno. Figuriamoci dunque, che l'aria sia rinchiusa in un luogo così mostruoso, come è quello di una città zeppa di gente; noi vi vedremo la fisica impossibilità, che uno, il quale vi abita nel centro, possa respirarla, se prima non abbia già fatto dimora nel polmone di un altro Uomo: il che non può altrimenti considerarsi, che come un veleno, che s'infina in noi, e che necessariamente deve abbreviarci la vita. Chiunque può, fugga dunque le città grandi, perchè esse sono tanti sepolcri aperti all'umanità, non solamente nel senso fisico, ma anche nel morale. Nelle città men vaste, ove forse le contrade sono alquanto anguste, si procuri sempre di avere un'abitazione verso l'estremità del luogo, o per lo meno abbandonisi ogni giorno l'atmosfera della città per una mezz'ora, od anche per un'ora intiera, ad oggetto di respirare almeno una volta al giorno dell'aria pura. Su di questo punto se ne tratterà più a lungo nel Capitolo dei Veleni.



## VI.

*Intemperanza nel mangiare, e nel bere — La cucina raffinata — Le bevande spiritose.*

**L**a causa primaria dell'accorciamento della vita è assolutamente l'intemperanza; il mangiare, e bere al di là del bisogno nuoce alla vita dell'uomo in guise diverse. Se si sforzano smoderatamente gli organi digestivi, essi s'indeboliscono; s'impedisce la digestione, perchè una tanta quantità di cibi non può consumarsi a dovere; ne provengono delle crudenze, e dei cattivi umori nella via degli intestini, si aumenta anche fuori di proporzione la quantità del sangue, e si accelera la di lui circolazione, ed anche la vita; oltre di che accade ben sovente, che ne siegua una indigestione tale, per cui siasi costretto di ricorrere ai purganti, i quali già si sa quanto indeboliscono di loro natura.

Mangiar troppo vuol dire mangiare tanto, fino che non se ne può più, ed eccone i contrasegni: quando si sente peso sullo stomaco, e della pienezza; quando vien voglia di vomitare, di sbadigliare, di dormire; quando si sente la testa pesante, ed ottusa. La regola antica dunque non falla, ammonendo di finire il pasto, quand'anche si potesse mangiare di più.

*Tomo II.*

C

Fra le cause abbreviatrici della vita vi si comprende anche la cucina troppo raffinata; questa, che noi riputiamo amica del nostro palato, io debbo con ragione nominarla la nemica maggiore dell' umana vita, ed una delle più dannose invenzioni per accorciare i nostri giorni. Le accuse, che io le do, sono le seguenti:

1.° Egli è noto, che l' arte principale consiste nel manipolare, e condire il tutto in un modo assai piccante, e stimolante. Tutti gli alimenti dunque, giusta cotesto metodo, consistono quasi per metà in sostanze calorose, e stimolanti; ciò presupposto, invece di nutrirci, e ristorarci, che è il vero fine naturale degli alimenti, si eccita piuttosto l' irritamento, e la consunzione, e si opera tutto al contrario di quello, che si dovrebbe. Dopo un pasto di tale natura si acquista sempre una febbre artificiale; ed in chi ne segue le tracce, si verifica il detto: *consumendo consumimur*.

2.° Il peggio si è, che con un metodo cotanto raffinato di cucinare si viene stimolato a mangiare sempre di troppo. Una siffatta cucina sa rendersi il palato cotanto amico, che tutte le opposizioni, o i ribrezzi dello stomaco riescono inutili, e siccome lo stomaco viene stuzzicato in una maniera sempre nuova, e dilettevole, così ne risulta, che lo stomaco deve lavorare 3. o 4. volte di più



di quello, che è capace di fare naturalmente. In fatti egli è un errore madornale, ma consueto, di non distinguere il gusto del palato da quello dello stomaco, e che si battezza per appetito di stomaco, quellò che è un mero solletico del palato; cotesta confusione d'idee non viene fomentata altrimenti, che per mezzo di un fiffatto raffinamento di cucina. Dal che ne avviene, che l'uomo perde alla fine una delle maggiori barriere della propria salute, che è quella di conoscere, quando egli abbia mangiato a sufficienza.

3.<sup>o</sup> Una massima principale di quest' arte quella si è di produrre sempre delle cose nuove, e delle nuove irritazioni, mediante certi composti sovrabbondanti, ed artefatti; da ciò nasce, che le cose le più innocenti in se stesse diventano sovente nocive per mezzo della loro manipolazione, e ricevono delle qualità non proprie, ma affatto contrarie, e per conseguenza pregiudicevoli. L'agro, ed il dolce, ognuno separatamente, non nuoce, ma se si mescolano insieme, allora sì che sono di nocumento. Il latte, le uova, il butiro, la farina sono ottime cose, e sostanze digestive ognuna separatamente, ma se vengono manipolate insieme, e se ne fa una grassa frittata, od una focaccia, in allora si avrà un prodotto affai indigesto. Bisogna stabilire per massima generale, che quanto più un cibo è

composto ed artefatto, altrettanto più indigesto diventa, ed il male maggiore si è, che sono poi anche i sughi, che se ne traggono.

4.° Un altro trionfo singolare della cucina moderna egli è di alimentarsi di cibi oltremodo concentrati, e ristretti, come sono gli *estratti*, i *sughi*, le *gelatine* (a). A forza di spremere si è giunto perfino a consumare la sostanza di più libbre di carne, di capponi, e di ossa midollari, ed a concentrare tutto questo nel ristrettissimo spazio di una gelatina, o di una zuppa, e si crede di aver fatto un prodigio, tramandando tutto ad un tratto nel sangue una tale essenza d'alimento, senza causare nè ai denti l'incomodo di masticare, nè allo stomaco quello di faticare. Questo si chiama ristorarsi di galoppo, e questo è il sistema prediletto di quegli appunto, che si consumano galoppando: ma eglino s'ingannano a gran partito.

Primieramente perchè non si può, nè si deve mai oltrepassare i limiti della natura senza danneggiarla. Non è senza ragione, che la nostra fisica costituzione sia stata disposta in modo, che lo stomaco non possa contenere fuorchè una certa qual porzione, e che ogni maggiore quantità sarebbe di troppo nel to-

---

(a) Consommés, Jus, Coulis.



tale. Cadaun corpo non può contenere che una proporzionata quantità di alimenti, e questa capacità di tutto il corpo stà sempre in proporzione colla capacità dello stomaco. In ciò viene molto defraudata la natura; si prescinde, per così dire, dalla *prima istanza*, e s' introduce nel corpo per una specie di contrabbando tre volte più di sostanza di quello, ch' egli è capace di contenere. Il risultato si è, che ne nasce sempre una replezione in tutti i vasi, e questo sconcerta sempre l' equilibrio, e la salute, e trambulla anche la vita.

Non senza ragione inoltre è stato disposto dalla natura, che i cibi debbano godersi in una guisa alquanto più naturale, e grossolana; questa proficua disposizione consiste prima di tutto, che i cibi, siano bene masticati, e mescolati colla saliva, che si conservino a lungo nello stomaco, che con ciò gli fomentino lo stimolo di una maggiore ragione, e conseguentemente sieno meglio assimilati, e trasformati nella nostra natura. In questo dunque consiste la vera ristaurazione, poichè un cibo allora soltanto può trapassare in noi, ed esserci realmente utile, quando egli, mediante le forze dello stomaco, sia stato reso prima omogeneo, ed adattato alla nostra natura.

Trascurando dunque questa prima operazione, s' introducono degli umori nel corpo, i

quali per non essere bastantemente assimilati non possono nemmeno produrre una buona ristaurazione, ma agiscono piuttosto come parti estranee, e come irritazioni, e servono più a consumare, che a ristaurare.

Per ciò egli è evidentissimo, che un' arte, la quale impedisce la vera ristaurazione, che ci riempie d'umori crudi, e di difficile digestione, e che aumenta l'interna consunzione, non sia da riguardarsi come un'amica della nostra vita, ma che piuttosto ella occupi un posto eminente fra i nostri nemici. Si dovrebbe credere, che l'arte della cucina sia stata inventata per estrarre un lento veleno dai doni più prelibati di Dio.

Sotto di questa classe delle cause abbreviatrici l'umana vita si annoverano principalmente le preparazioni delle bevande calide, e spiritose, le quali tutte, sotto qualunque nome si voglia, sono nocive, ed abbreviano assolutamente la vita. Esse sono un fuoco fluido, che l'uomo si tracanna; accelerano orribilmente la consunzione, e rendono nel giusto senso la nostra vita un vero processo incendiario. Basta osservare, che presso le nazioni più rozze l'epoca dell'introduzione dell'acquavita è stata sempre la data dell'accorciamento del viver loro.



## VII.

*Gli affetti, e le passioni, che abbreviano la vita — Un cattivo umore — Sopraccarico eccedente di faccende.*

Una considerazione particolare fra le cause, che abbreviano la vita, meritano certi affetti, e costumanze, che agiscono ostilmente sulla vita dell'uomo, e queste sono la tristezza, l'affanno, il disgusto, il timore, la pusillanimità, e particolarmente l'invidia, ed il mal talento.

Tutti cotesti difetti esauriscono le più sublimi forze vitali; interrompono fortemente la digestione, e l'assimilazione, indeboliscono la forza del cuore, e così impediscono l'importante funzione della ristaurazione; i primi, cioè gli affetti melanconici, agiscono solamente in modo negativo sull'accorciamento della vita; ma l'invidia al contrario, e la malevolenza hanno nel medesimo delle qualità positive, e micidiali; esse non solo tolgono al corpo le sue forze vitali, ma stuzzicano anche la bile, preparano a se medesimi un continuo sordo veleno, ed aumentano terribilmente la distruzione, mediante un generale irritamento, per cui vi si adatta ad eccellenza l'emblema, che l'invidia divora se stessa.

Quì vi ha luogo del pari quella perniciosissima malattia d'animo, conosciuta sotto

il nome di mal'umore. Nulla può far svanire maggiormente il fiore della vita, ed impedire l'accesso alla gioja, ed al piacere, e niente è più capace di convertire l'amenno torrente della vita in una palude stagnante, quanto questo perfido costume. Io consiglio ciascheduno, cui è cara la propria vita, di sfuggirlo come la peste, e di non permettere giammai, ch'egli si produca.

La paura, od il timore merita egualmente, che quì se ne faccia menzione particolare, per essere egli pure una velenosa qualità dell'animo, cui per altro da noi soli dipende l'accostumarvisi, come pure il disavezzarsene a nostro talento.

Un Inglese di cognome WALTER, il quale aveva fatto il viaggio intorno al mondo con ANSON, discorreva un giorno col giovane BERKENHOUT, ed allorchè questi pronunziò la parola *timore*, lo interruppe impetuosamente WALTER, dicendo: *Fi donc! C'est une passion indigne, & au dessous de la dignité de l'homme*. In fatti ella è una delle più sconvenevoli passioni, la quale avvilita, e degrada talmente l'uomo, quanto all'opposto può esaltarlo il coraggio, ed anche sorpassare la stessa umana natura. Il timore toglie la forza, la riflessione, l'intelletto, la risolutezza, in somma tutte le prerogative dello spirito umano; ed uno dei primi prin-



cipj dell' educazione quello esser dovrebbe di allontanare il timore dagli educandi; ma pur troppo si fa al contrario. Noi vogliamo quì accennare soltanto due specie di timori per essere i più stravaganti, cioè quello dei fulmini, e l'altro delle fantasme. Quello qualunque, che è dominato da questi due timori, può rinunciare liberamente alla tranquillità della vita. La notte, che fu saggiamente destinata alla quiete, ed al godimento del dolce riposo nella oscurità, diventa per lui il segnale della più penosa inquietudine. Quando gli altri se la passano in dolce sonno, egli se ne stà coll' orecchie tese fra i tremiti, e lo sbigottimento, e ad ogni minimo chiasso, fragore, o movimento un angoscioso sudore lo investe da capo a piedi, e fattosi giorno, egli si alza più sfinite, e stanco di quello, che lo era, quando si è coricato.

L' amena stagione dell' estate è per lui un periodo dell' angustia, e dello spavento, perchè se la giornata è bella, fa nascere in lui il timore di un vicino temporale, che lo funesta ad ogni istante.

Si può facilmente giudicare, qual nociva influenza debba avere una continua angoscia sulla durata della vita. Il timore è un continuo conflitto; egli rinserra tutti i vasi più minuti, restringe la pelle, l' uomo si raffredda, s' impallidisce, e viene interrotta la traspira-

zione; tutto il sangue si raccoglie nei vasi maggiori, s'arresta il polso, il cuore viene sopraccaricato, ficchè non può muoversi liberamente; quindi è, che l'opera importantissima della circolazione è disturbata, la digestione egualmente impedita, e nascono delle diffenterie granchiose; tutte le forze dei muscoli divengono inattive; l'uomo vorrebbe correre, e nol può, un tremore generale lo investe, ed il respiro si fa celere, e concentrato. Queste in somma sono tutte azioni, che possono produrre a lenti passi un micidiale veleno, il quale trae seco la conseguenza della consunzione vitale.

Io non posso pure dispensarmi di qui riferire una particolarità di questi nostri tempi, la quale ci rapisce fuor di dubbio una buona porzione della nostra vita, e questa è la molteplicità degli affari, ossia un sopraccarico di faccende (*Polypragmosyne*), la quale presentemente domina presso una gran parte del genere umano; voglio dire: una incessante applicazione dilettevole nello studiare delle nuove intraprese, dei nuovi lavori, e dei nuovi progetti. Ella è una proprietà geniale del secolo presente lo scuotere assai di più le riflessioni, l'attività, le speculazioni, le riforme, che sono più omogenee, e naturali all'uomo, che per lo passato, e di renderlo estremamente attivo, ed intraprendente; a tutto



questo si aggiunge anche il lusso, il quale co' suoi molteplici, ed incessanti bisogni richiede dei nuovi sforzi degli organi, e sempre nuove ricerche, nuovi ritrovati, e nuove intraprese. Da tutto ciò ne risulta dunque quella continuata attività, la quale finalmente distrugge tutta la calma, e la pace interna dell' anima, non permette mai, che l' uomo giunga a quel grado di remora, e sospensione, di cui tanto abbisogna pel suo ristoro, ed accelera orribilmente la sua propria consunzione.

### VIII.

#### *Timore della morte.*

Non v' è timore, che renda l' uomo più infelice, quanto quello della morte. Egli teme una cosa assolutamente inevitabile, e contro la quale noi non possiamo esser ficuri un sol momento. Ogni piacere, che gode un tal uomo, è sempre misto d' angustia, e di spavento; egli si astiene da tutto, perchè tutto può diventare un veicolo della morte, e con questo eterno dubbio di perder la vita, la si perde poi effettivamente. Non v' è esempio, che alcuno sia giunto ad un' avanzata età, il quale abbia temuta la morte.

*Ama la vita, e non temer la morte.*

Questa è la legge, e questi sono i profeti, e l'unico vero concento dell'anima per giungere ad una fortunata vecchiaja, poichè chi teme la morte, quello può rinunciare alla vita. Niun godimento è in lui puro, e compito, perchè vi si frammischia sempre l'idea della morte, ed è da paragonarsi a colui, il quale è perseguitato da un nemico, che lo incalza ad ogni passo.

Eppure sono innumerevoli gli uomini, che non sanno liberarsi da cotesta strana malattia. Contro di questa io voglio quì dettare alcune regole, le quali sebbene non abbiano un vero fondamento metafisico, posso ciò non pertanto raccomandarle caldamente come ottimi rimedj domestici, da praticarsi contro il timore della morte, quali per altro io conosco per eccellenti, ed efficaci dall'esperienza.

1) Convien famigliarizzarsi bene col pensiero della morte. A me pare, che quello possa chiamarsi fortunato, il quale abbia sovente veduto con intrepidezza questa inevitabile nemica molto da vicino, e che dal lungo vederla siavisi avvezzato in modo, che finalmente gli riesca indifferente. Quanto s'ingannano coloro, i quali credono di aver trovato il rimedio contro il timore della morte, allontanandone il pensiero. In primo luogo il detto pensiero della morte, che essi cercano d'isfuggire, li sorprenderà quanto meno se



lo aspettano, e forse in mezzo de' più ridenti pensieri, ed in tal caso la scossa sarà tanto più sensibile, quanto che non ne hanno veruna conoscenza. Io reputo felicissimo quello, che è giunto a tanto di pensare alla morte fra l'allegria, senza punto inquietarsi; e se si presta fede alla mia esperienza, ciascuno rimarrà persuaso, che mediante una stretta, e frequentata conoscenza dell'idea della morte, e col raffigurarsela vantaggiosamente, si può arrivare perfino ad una straordinaria indifferenza. Si volga lo sguardo ai soldati, ai marinai, ai minatori, ove trovansi mai uomini più allegri, più sensibili alla gioja, e per conseguenza più felici? E perchè ciò? perchè conversano, e soggiornano continuamente colla morte, ed attesa una tale vicinanza hanno imparato a conoscerla, ed a disprezzarla. Quel solo può chiamarsi libero, il quale non teme la morte, poichè niun altro oggetto è capace d'incatenarlo, di angustiarlo, di renderlo infelice; la sua anima si riempie di un sublime, ed imperturbabile coraggio, che rinvigorisce le sue forze vitali, e che diventa pertanto un positivo mezzo per tenerla lontana.

Una siffatta assuefazione porta seco anche un altro considerabile vantaggio, cioè ella è anche un eccellente rimedio familiare per rimanere sempre onorati, e virtuosi; per esempio: in ogni qualunque caso dubbioso, o di

quistione, se una tal cosa sia conveniente, e giusta, o non lo sia, si rivolga tantosto il pensiero all' ultima ora della nostra vita, e dicasi fra se stesso: se io mi trovassi a quel punto estremo opererei io così? Desidererei io di aver fatto così? Ecco un piacer innocente di poter pensare tranquillamente alla morte. Lo stesso si faccia essendo adirato contro di alcuno, o venendoci la voglia della vendetta, ed io garantisco, che tutte quelle idee malevoli, e misantropiche svaniranno subitamente, e la ragione si è, perchè mediante una tale traslocazione da scena tolti saranno tutti i più minuti, ed ironici riguardi, che ci portano a simili violenti risoluzioni; il tutto viene posto nel vero suo punto di vista, e nel proprio suo rapporto, l' illusione svanisce, e vi rimane l' essenziale soltanto.

2) Alcuni non temono tanto la morte, quanto l' azione del morire; in essa noi ci rappresentiamo le idee più singolari dell' agonia, e della violenta separazione, che fa l' anima dal corpo; ma niente avvi in ciò di più assurdo, poichè niuno certamente ha provato giammai a morire; e noi esciamo dal mondo nella stessa guisa, cioè all' insaputa, come ci siamo entrati; il principio, ed il fine della nostra vita concorrono a congiungersi insieme, e le prove ne sono le seguenti: in primo luogo non può l' uomo avere alcun sentimento



della morte, perchè il morire non vuol dir altro, fuorchè perdere le forze vitali, e questo è quello appunto, di cui l'uomo ne risente per via dell'anima, cosicchè di mano in mano che si vanno perdendo le forze vitali, si perdono anche quelle de' sensi, e della ragione, e noi non possiamo perder la vita, senza perdere nello stesso tempo, fors'anche prima, la sensibilità degli organi i più minuti, ed i più fini. Anche la stessa esperienza c'insegna, che tutti quelli, i quali hanno sofferti i primi gradi della morte, e che si sono quindi riavuti, assicurano concordemente di non aver sentito nulla della morte; ma asseriscono soltanto di essersi trovati in una sincope, ed in una totale privazione de' sensi.

Niuno dee turbarfi, se vede un ammalato fra le convulsioni, ed il rantolo, ed in una apparente agonia, questi accidenti sono spaventevoli allo spettatore, ma non già al moribondo, il quale non ne risente nè punto, nè poco. Sarebbe lo stesso, se dalle orrende contorsioni di un epiletico si volesse argomentare la sua interna sensazione, poichè egli nulla sa di tutto quello, che a noi fa tanta pena, ed impressione.

3) Bisogna sempre considerare la vita non altrimenti da quello, che ella è realmente; cioè, come uno stato intermedio (il quale non è per anco alcun vero oggetto, ma un

mezzo soltanto per arrivarvi, come lo provano abbastanza le infinite imperfezioni della vita); come un periodo dello sviluppo, e di preparazione; come un frammento della nostra esistenza, mediante il quale noi dobbiamo passare ad altri periodi, ed indurli alla loro maturanza. Come può dunque riescirci spaventevole il pensiero di effettuare la destinata nostra trasmigrazione; cioè di passare da questo stato intermedio ad un altro, vale a dire dalla presentanea nostra esistenza sempre enigmatica, dubbiosa, e non mai pienamente soddisfacente? Ritorniamo dunque tranquillamente, e senza timore a quell'Ente Supremo, che ci stabilì sopra di questo teatro senza la nostra cooperazione, ed attendiamo da lui in pace le ulteriori disposizioni della nostra sorte.

4) Anche il rammentare i nostri Antenati diminuirà non poco il timore della morte, come pure il pensiero delle persone a noi più care, che erano le più vicine al nostro cuore, e che lo sono ancora, le quali ci fanno, per così dire, amichevoli cenni dall'oscurità del presentaneo loro soggiorno.

## IX.

*Ozio — Inazione — Noja.*

**I**l non usare delle nostre forze può abbreviarci del pari la vita, poichè da ciò nasce facilissimamente



mamente l'inazione degli organi, un incaglio, una deficienza di stimolo degli umori, ed una pessima ristaurazione. Egli è il primo, ed impreteribile destino dell'uomo di mangiare il suo coi sudori sulla fronte, e questo principio ci viene fisicamente confermato anche dalla stessa esperienza. A quello, che mangia senza lavorare, il cibo non conferisce, e non lo gusta. Quando fra la ristaurazione, e la consumazione non vi rimane una certa qual proporzione, non è possibile il conservarsi sani, e meno poi di vivere lungamente. Gettiamo uno sguardo all'esperienza, e vi troveremo, che niun ozioso sia giunto ad una somma età, e che i vecchioni più segnalati erano uomini di una vita estremamente laboriosa.

Ma non è il solo ozio fisico, che nuoce, ma nuoce del pari anche quello dello spirito. Io vi ravviso in questo anche una causa abbreviatrice, la quale forse non si crederà, che possa esistere, e questa è la noja, la quale ci fa sembrare il tempo lunghissimo. Se consideriamo più precisamente i di lei fisici effetti, noi troveremo, che questo incongruo stato dell'anima non è tanto indifferente, ma che piuttosto egli è una delle conseguenze più importanti della nostra fisica costituzione. Che cosa osserviamo mai in un uomo, che soffre la noja? Egli ordinariamente è pigro, un pusillanime, il quale altro non fa, che sbadi-

gliare; il che già indica un impedimento al corso del sangue per i polmoni, per cui ne soffrono i vasi, e le forze del cuore; e continuando il male a lungo, ne nascono finalmente degli arresti, e degl' impedimenti alla circolazione del sangue; gli organi della digestione diventano pure deboli, ed inattivi; vi sottentrano il languore, la malinconia, i flati, ed una disposizione all' ipocondria; in somma tutte le funzioni vengono interrotte dalla noja, e messe in disordine; anzi io credo di poter sostenere con ragione, che qualsivoglia causa, che disturba le funzioni più importanti del corpo, ed indebolisce le forze, sia una vera accorciatrice della vita.

Lo stato della noja è uno stato assai pericoloso tanto pel fisico, quanto per il morale. WEIKARD in una sua opera (a) accenna l' esempio di un fanciullo nato da poverissimi genitori, i quali dovevano guadagnarsi il pane coi giornalieri loro lavori. Lo stato di questo fanciullo era dominato, fino dalla sua nascita, continuamente dalla noja; da principio i genitori lo lasciavano tutto solo coricato nella sua culla, ove egli consumava il suo tempo

---

(a) Questa è un' Opera tale, che sopravviverà certamente ad un numero immenso de' suoi Concittadini, e la quale merita, che venga caldamente raccomandata; essa porta in titolo = WEIKARD Medico-Filosofo =.



nel rimirarsi le mani, ed i piedi; cresciuto in età egli fu rinchiuso in un pollajo, da dove non poteva guardar fuori, che da una piccola apertura; ma qual funne la conseguenza? Il fanciullo rimase stupido, pieno di timore, e sciocco fino all'età più adulta; non aveva alcun discernimento, ed appena sapeva balbettare. Degli effetti della noja ven' ha ancora dei peggiori assai; in un temperamento melanconico la noja è un incentivo al suicidio. Un Autore Inglese assai meschino scrisse un'opera voluminosa sopra il suicidio; egli incontrò un giorno un altro Inglese, che aveva sul volto tutti i contrasegni della melanconia: ove vai, amico caro? gli domandò l'Autore: verso il Tamigi per annegarmi, rispose quest'altro: Oh io ti prego, replicò quegli, di ritornartene per questa volta a casa, e di leggere prima il mio libro sul suicidio: Dio me ne guardi, soggiunse questi; la lettura appunto del tuo lunghissimo libro mi ha recata tanta noja, che ho presa perfino la ferma risoluzione di annegarmi.

Ma io sento, che mi si domanda: quale sarà mai dunque il rimedio contro la noja, se ella ci accompagna al ballo, al teatro, al caffè, al passeggio, in somma per ogni dove, senza potersene liberare giammai? Ecco la mia risposta: Egli è verissimo, che nulla vale a poter scansare la noja, pure avvi un infal-

libile rimedio, il quale per altro non sarà il più favorito, e questo è il prefiggersi una qualche occupazione dilettevole, e di seguirla.

## X.

*Lo sforzo eccessivo dell'immaginazione — Il figurarsi delle malattie — L'affettazione.*

La fantasia ci fu data per un condimento della vita, ma quanto meno cotesto fisico condimento deve essere un alimento continuo, tanto meno anche dee abusarne lo spirito. Egli è verissimo, che ne vengono esaltati i sensi, ma altrettanto è vero, che si accelera anche la vita intensiva, e la sua consunzione, e s'impedisce la ristaurazione, questo ce lo prova la magrezza, e lo sfinimento di chi ha una troppo fervida, e focosa immaginazione. Oltre di ciò il corpo si dispone anche a delle rivoluzioni subitanee, e violenti, che possono farsi pericolose alla vita; poichè per il minimo sforzo dell'immaginazione una sola scintilla può far nascere la più violenta esplosione.

Quello dunque, che desidera di vivere lungamente, non permetta mai, che la forza dell'immaginazione guadagni di troppo la superiorità, affinchè non induca l'uomo in uno stato di continua violenza; ma se ne serva



soltanto in quello , al di cui fine ella ci fu data dal Creatore , cioè per conferire un più chiaro splendore ai più bei momenti della vita , per risvegliarci dalla insensibilità , e dalla stupidità , e per rasserenarci nei momenti funesti .

L'immaginazione può diventare assai nociva alla vita , qualora ella si fissi su l'uno , o l'altro oggetto , due de' quali a me sembrano i più pericolosi , cioè l'immaginazione di qualche malattia , e quella della morte .

Le malattie immaginarie sono proprie principalmente agl'ipocondriaci , ma possono anche derivare dalla lettura di libri , che trattano di medicina , quando non se ne abbiano le debite cognizioni , e che non si sappia farne l'applicazione giusta le regole dell'arte , ma che si applicano le cose solamente a se stessi ; ed ecco una nuova ragione , per la quale bisogna andare ben guardinghi nella lettura di opere mediche ; io ne ho veduto degli esempj sorprendenti . Io ho conosciute delle persone , che s'immaginavano perfino di avere il naso torto , quando era drittissimo ; altri che credevano di essere idropici al sommo grado , sebbene avessero un taglio di vita sfilatissimo ; una dama essendo da me interrogata sopra qualche incomodo , ella tosto rispondeva di soffrirlo ; per esempio : se io la interrogava sull'emicrania , sul singhiozzo , sullo spasmo

di un braccio ec., ella ne sentiva tantosto gl' incomodi.

TULPIO racconta di un uomo, che diventò insensato dalla sola lettura di libri medici, e chirurgici.

MONRO ne conobbe un altro, che studiava la medicina sotto BOERHAAVE, e che era un uomo oltre modo ipocondriaco; ogni volta che interveniva alle lezioni del suo Maestro, s'immaginava sempre di essere invaso da quella malattia, di cui si trattava; cosicchè egli poteva dirsi il vivo commentario perpetuo della Patologia: ed appena ebbe egli studiata la metà del corso, era già meschinamente consunto all' ultimo grado; per cui dovette abbandonare affatto lo studio medico.

Vi sono ancora degli esempj, che uno s'immaginò di essere veramente morto, per cui sarebbe anche effettivamente morto, se un suo amico, il quale pure si credeva morto, non lo avesse persuaso, che anche nell' altro mondo vi era il costume di mangiare a sazietà.

Il pregiudizio di queste malattie immaginarie non consiste solamente in un perpetuo timore, ed affanno, e che nascono anche realmente delle malattie dalla sola immaginazione di soffrirle; ma consiste eziandio, che siccome in tali casi si fa uso di molte medicine inefficaci, e fors' anche contrarie, così il corpo si distrugge più presto di quello, che non fa-

rebbero le malattie stesse, qualora vi esistessero diffatti.

Non meno nociva è la seconda malattia dell'immaginazione, cioè l'affettazione, il pensare da romanzo, ed il fanatismo. Egli è la stessa cosa lo sperimentare dei funesti successi sulla propria vita, od il figurarseli mediante la lettura de' romanzi, la quale conduce sempre il lettore ad una sensibilità, che lo abbatte, ed alla melanconia; anzi io reputo quest'ultimo caso ancora più pernicioso del primo, poichè in quello lo stato dell'uomo è in natura, ma il secondo è artificiale, e ricercato; e per conseguenza più violento d'affai.

Noi abbiamo già veduto di quale estremo danno sia la tristezza alle forze vitali, e ad ogni attività. Si può dunque facilmente dedurre, quanto distruttivo sia un effetto intellettuale, il quale abbia per compagno una continuata melanconia, e che anche nel godimento dei piaceri più puri vi siano frammischiate le lagrime, ed i rancori. Quale terribile annientamento di energia, e di ogni letizia! Egli è certo, che alcuni anni consumati in siffatte oppressioni di cuore possono accorciare considerabilmente la vita.



*Veleni tanto fisici , che contagiosi .*

**S**otto di questa denominazione noi intendiamo tutte quelle sostanze , che possono produrre degli effetti perniciosi e distruttivi. Nella natura vi sono moltissimi veleni , e di specie diverse ; alcuni operano violentemente , alcuni occultamente , altri velocemente , ed altri a rilento ; alcuni operano sull' esterno , ed altri internamente ; alcuni in palese , ed altri invisibilmente ; ma non è da negarsi , che tanto gli uni , quanto gli altri appartengano fra il numero dei generali , e più pericolosi nemici della nostra vita .

Io stimo pertanto essenzialissimo , e necessario alla formazione , ed educazione dell' uomo , che ognuno impari a conoscere , e ad evitare tutti cotesti veleni , poichè l' ignoranza , e l' imprudenza espone l' uomo ben sovente ad innumerevoli attosficamenti . L' animale ha l' istinto di conoscerli , e di evitarli , e l' uomo invece ha la ragione , e l' esperienza ; ma pure egli è ben raro , ch' egli ne faccia uso per un così importante oggetto . Il mio scopo dunque sarà quello di comunicare delle nozioni , e delle idee generali , di cui ciascuno abbisogna , onde isfuggire questi nemici dell' umana vita .

Egli è un pessimo pregiudizio quello di

credere, che veleno sia soltanto ciò, che si prende per bocca; noi possiamo essere avvelenati per ogni dove sulla superficie del nostro corpo, tanto internamente, che esternamente; poichè ogni qualunque parte di esso ha dei vasi, e dei nervi assorbenti; quindi è, che si può essere avvelenati per bocca, per lo stomaco, per l'intestino retto, per tutta la superficie della pelle, per le narici, per le orecchie, per le parti genitali, e pel polmone per via dell'aria; la differenza consiste solamente nell'effetto, poichè il veleno in alcune parti opera più lentamente, ed in altre con maggiore sollecitudine, ed in alcuni opera con maggiore efficacia più su l'una, che su l'altra parte.

Io divido tutti i veleni in due classi, cioè in veleni fisici, ed in veleni contagiosi; questi ultimi si distinguono da quei primi, perchè si generano sempre in un corpo vivente, ed hanno l'attività di comunicare il medesimo veleno anche ad un'altra persona.

Dei veleni fisici è necessaria la seguente cognizione: l'arsenico, l'orpimento (ordinariamente conosciuto sotto il nome di tossico per i sorci) è il più potente fra tutti i veleni; cinque, o sei grani bastano per uccidere un uomo in brevissimo tempo fra gli spasmi più fieri. Innumerabili sono i casi di persone, che si sono procurata con esso la morte più

crudele per un mero effetto d'ignoranza, o trascuratezza; perciò io crederei, che tornerrebbe assai meglio di bandire affatto dalla società umana questo orribilissimo veleno, giacchè altro utile non se ne trae, fuorchè quello di sterminare i sorci; ciò essendo, io non vorrei assolutamente, che fosse venduto dai Droghieri, i quali vendono egualmente lo zucchero, il caffè, ed altri generi di droghe, colori ec., o per lo meno io sarei d'avviso doverfi usare della massima attenzione, onde iscuoprire la ragione, per la quale muore tanta gente attossicata dall'arsenico, affine di avvertirne il Pubblico. Se si considera il numero delle persone di già perite per mezzo dell'arsenico, destinato soltanto per uccidere i sorci, si dovrebbe abolire affatto questo pernicioso costume, giacchè ad altro non vale, che all'effetto di far crepare degli animali. Non si creda già, che una esatta precauzione possa impedire qualunque disgrazia, poichè malgrado la più diligente cautela non è possibile di prevenire tutto il male, che ne può derivare; ed eccone un esempio. Io so, che essendosi messo del latte fresco in una cantina, fu avvelenato dai sorci, che ne bevettero, i quali avevano già dell'arsenico in corpo. Sarebbe assai meglio di servirsi a tal uopo della noce vomica (*Nux vomica*), la quale è assai meno nociva all'uomo, ed estremamente ve-



lenosa per gli animali . Un altro veleno , cui non si fa grande attenzione , si è quello dei colori , in cui entra l' arsenico , de' quali si servono ordinariamente i pittori ; io parlo dei dilettanti , perchè i pittori di professione sanno usarne colla maggiore cautela ; ma i dilettanti , ed i ragazzi dovrebbero essere più guardinghi nell' usare di siffatti colori , e soprattutto disavvezzarsi almeno di far passare i pennelli fra le labbra . Pericolosi del pari sono anche le bambolinaggini di legno , che servono di trastullo ai fanciulli , per essere essi tinti ordinariamente di colori , in cui vi entra dell' arsenico , quali io vorrei assolutamente vietate . Io ammonisco inoltre di non lasciarsi inorpellare da quanto esercitano i vagabondi , ed i ciarlatani ; costoro vendono un' enorme quantità di essenze , e di tinture contro le febbri fredde , e che altro non contengono , fuorchè arsenico , e che fermano realmente la febbre all' istante , ma dopo poi sottentra la consunzione , ed altri effetti micidiali ; che però il Cielo preservi ognuno dal far uso di cotesti rimedj .

Un altro veleno non meno micidiale que' lo è del piombo , il quale è forse più nocivo dello stesso arsenico , perchè opera più lentamente , ed in secreto , e non si manifesta così subito co' suoi effetti , e poi perchè si può essere già pienamente avvelenati , senza

sapere di esserlo. Coteſto metallo contiene in ſe particolarmente varie virtù avvelenatrici, che non ſono nè conoſciute, nè oſſervate dal Pubblico; e però io ſtimo di mio preciso dovere di quì accennarle, per le debite avvertenze, e precauzioni. Prendendo ogni giorno dei cibi, o delle bevande contenenti delle particelle piombine, egli è facile, che dopo alcuni anni naſcano i più orribili accidenti di un inſanabile avvelenamento. Queſto può ſuccedere mangiando ſopra tondi od altro di ſtagno piombino, o cucinando in pentole, o vaſi non iſtagnati a dovere, o male inverniati, oppure anche bevendo del vino falſificato con piombo (coſa per altro facile ad iſcuoprirſi, facendone la prova col vino di HANHEMANN). Un'altra ſpecie di avvelenamento è l'imbelleſtarſi con calcina piombinata, lavarſi con acqua pure piombinata, ed altro ſimile. Tutti i belletti in generale ſono nocivi, ma particolarmente i bianchi, perchè quaſi tutti contengono del piombo calcinato, e le particelle di piombo penetrano dalla pelle nello ſtomaco. Per ultimo non è da dimenticarſi la pittura a freſco delle ſtanze, che ſi fa colla ceruſa, o con vernice a olio; quello, che vi abita ſubito dopo, può comunicare il veleno al ſuo proprio polmone, diventarc aſmatico, ed acquiſtare il mal ſottile. I contraſſegni generali, e gli effetri dell'avvelena-

mento di piombo sono i seguenti: dolori colici, disseccamento, opilazione ostinata delle materie da evacuarfi, paralifia nelle braccia ed anche ne' piedi, ed alla fine una totale efficcazione del corpo: cose tutte, che portano in conseguenza la consunzione, e quindi la morte.

Sotto di questa classe appartengono anche le preparazioni fatte col mercurio, coll' antimonio, e col vitriolo, le quali sono tutte da considerarsi come veleni micidiali, e perciò deesi particolarmente avvertire di non cucinare mai nei vasi di rame, se non sono bene stagnati. Gli stessi sali medicinali presi in troppa quantità, e che non sono sufficientemente disciolti nell'acqua, possono operare come veleni. Io so dall'esperienza, che due o tre dramme di salnitro, o di allume di rocca prese in una sol volta, invece del così detto *sale di Glaubero*, hanno suscitati tutti i principj di un violento avvelenamento, e che a gran stento poterono sopirfi.

Il regno vegetabile contiene una quantità di veleni, i quali uccidono in parte alla sordina, come sono: l'oppio, la belladonna ec., ed in parte con acrimonie, infiammazioni, cancrene ec., come il *Mexereum*, l'*Euphorbium*, ed altri, dai quali ne provengono pure molti funesti accidenti per effetto d'ignoranza. Vi sono degli esempj senza fine di persone, che sono morte avvelenate per aver mangiato nell'



insalata della cicuta, invece di cerfoglio, e delle radici di giusquiamo, invece di pastinache, dei funghi avvelenati, delle bacche di solano, di calmolea, e simili, per cui si sono attirata la morte. Generalmente nelle scuole si dovrebbero istruire gli ascoltanti sul punto dei vegetabili velenosi, che nascono nelle rispettive regioni; e siccome la brevità non permette di quì trattarne dettagliatamente, mi ristringerò ad accennare quì sotto un' opera (a), dalla quale si può acquistare facilmente una perfetta cognizione di tutti i vegetabili velenosi.

I vegetabili più pericolosi in Alemagna, e necessarj da conoscersi per iscansarli sono: la *Belladonna*, la *Cicuta*, il *Giusquiamo*, la *Verbena* (b), la *Digitale* (c), il *Solano* (d), l' *Esula* (e), il *Lolis temulente* (f), il *Dapane* (g), e varie specie di ranunculi, come la *Lactuca velenosa* (h), il *Lauro ceraso* (i). Anche

---

(a) HALLE. Vegetabili velenosi in Germania ad iscanso di ogni funesto accidente, con rami coloriti. Vol. 2. terza Edizione.

(b) *Heisenhüttlein*.

(c) *Der rothe Fingerhut*.

(d) *Nacht scatten*.

(e) *Wolfskirsche*.

(f) *Tollkorn*.

(g) *Kellerholz*.

(h) *Lactuca virosa*.

(i) *Kirschlorbeer*.

le mandorle non debbono eccettuarfi, poichè dietro le più recenti scoperte si è rilevato, che contengono esse pure un micidiale veleno, il quale non la cede al *Lauro ceraso*.

L'aria stessa, in cui viviamo, può essere avvelenata, ed avvelenarci, sicchè possiamo esser tolti dal mondo tanto repentinamente, che lentamente. Io vi comprendo prima di tutto quel veleno, che noi medesimi comunichiamo all'aria vivendo, e respirando. Ogni creatura vivente assorbe la materia più pura dell'aria (cioè l'aria vitale) in un certa quantità; ed in contraccambio noi le comunichiamo una materia corrotta, e dannosa alla respirazione. Se un gran numero di persone trovasi rinchiuso in un angusto recinto, egli è facile, che possa derivarne un micidiale veleno (a). Essendo il recinto più spazioso, ed il numero minore, allora l'aria potrà esser nociva, ma non mai micidiale; si scansi dunque, per quanto si può, di trovarsi in luoghi zeppi di gente, principalmente poi se il luogo è angusto, se non è ben alto di soffitta, e se non ha la necessaria ventilazione. Questo succede per lo più nei Teatri, ove uno dei con-

---

(a) Lo dimostra l'orribile esempio seguito in Calicut. Trovandosi 146 Inglese nella così detta Spelonca nera, in meno di 12 ore ne perirono 123 avvelenati dall'aria. Vedi ZIMMERMANN Dell'esperienza.

trasfegni più evidenti, che l'aria siavi corrotta, si è quello, quando le candele non tramandano il solito chiarore, anzi che alcune si vanno spegnendo da se; nel medesimo rapporto l'aria diventa nociva anche alla vita, perchè il fuoco, e la vita abbisognano di eguale materia, e di parti eguali di aria, onde possano conservarsi. Chi tiene la sua stanza da letto sempre chiusa, quegli si procura un lento avvelenamento verso di se medesimo. In egual modo l'aria può essere avvelenata, quando in una stanza rinchiusa vi arde un gran numero di candele, e lo stesso accade anche mettendo del carbone, o della brace accesa in una stanza serrata, anzi se vi si dorme dentro, ne può succedere anche la morte. Una corruzione dell'aria può derivare del pari dal tenere serrate in una stanza di notte tempo delle piante, e dei fiori di odori acuti, quando essi per lo contrario rendono di giorno, ed al chiarore del sole l'aria più sana. Lo stesso velenoso effetto produce l'evaporazione di sostanze putride, ed infracidite; anche la sola evaporazione di fiori molto odoriferi, essendo rinchiusi nelle stanze, possono produrre degli effetti micidiali; per il che non sarà mai una buona regola di tenere di notte tempo nella stanza, ove si dorme, dei frutti, o fiori di acuto odore, come sono gli aranci, i narcisi, le rose, e simili.

Più



Più importante, e terribile ancora parmi, che sia la classe de' veleni contagiosi, della quale ora mi accingo di parlare; epper ciò io prego di ascoltarmi colla maggiore attenzione. I veleni fisici possono servirci d'istruzione, o di avvertenza in ogni qualunque caso; poichè se ne veggono gli strani effetti, se ne leggono degli esempj, e si conoscono, e però possono anche evitarsi: ma egli è ben tutt'altro dei veleni contagiosi; a questi pare, che siasi già accordato una specie di diritto in qualità di mali inevitabili, e necessarj; e ciò tanto è vero, quanto che non si vogliono nemmeno conoscere come veleni, ma semplicemente si considerano come cause delle malattie, che ne nascono, ed in tal modo si avvelena, e si resta avvelenati: così il veleno esercita impunemente a tutte l'ore la sua orribile funzione, e l'uomo punto non si cura d'istruirsi, e nulla sa nè di quello, che egli pensa, nè di quello, ch'egli fa. I veleni fisici sono sottoposti, come richiede il dovere, alla vigilanza, ed al rigore dei Governi, e dei Magistrati rispettivi. Lo Stato ha la cura di tenerli custoditi, o circoscritti, e quello, che mai li dispensasse privatamente ad altri, viene considerato come un complice de' suoi velenosi effetti; ma per rapporto ai veleni contagiosi non avvi nè Legge, nè Governo, nè Magistrato, che vi fissi la sua attenzione; cosicchè essi tiranneg-

giano l' uomo impunemente. Il marito avvelena la moglie, il figlio il padre, e niuno vi bada, e non vi si fa caso alcuno. Il veleno fisico finalmente nuoce solamente all' individuo, che ne viene attaccato, ma i veleni contagiosi per lo contrario posseggono la particolare posanza di riprodursi in qualunque ente vivente, e di propagarsi all' infinito; questi ultimi dunque sono nocivi non solamente all' avvelenato, ma lo abilitano anche a comunicare il loro veleno ad altrui, cosicchè possono rimanervi avvelenate migliaia di persone, anzi perfino delle intere regioni.

Io potrei riferire i più funesti esempj di persone, le quali sono state avvelenate in tal maniera per un mero effetto d' ignoranza, ed anche di altri, che hanno avvelenati i loro amici, e parenti, senza saperlo, ignorando e li generi dei veleni, ed il modo, che possono comunicarli. Io reputo questa cognizione troppo necessaria per il Pubblico, che la ignora, e però io abbraccio volontieri questa occasione, onde dargli qualche istruzione su questo particolare.

I veleni contagiosi sono quelli, che non si generano mai in altro modo, fuorchè nei corpi viventi, ed animali, e venendo comunicati ad un altro, hanno la proprietà di riprodursi in esso, e di causargli la medesima corruzione, e malattia, che soffriva il primo.

Ogni classe di animali ha i suoi proprj veleni particolari, i quali non operano sopra le altre classi; e così anche la specie umana ha i suoi veleni particolari, i quali non hanno veruna influenza sopra gli animali, come sono il vajuolo, il mal venereo ec. Gli animali per lo contrario hanno essi pure i loro proprj, che non sono attaccaticci all' uomo, come p. e. l'epidemia bovina ec. Un sol veleno mi è noto, il quale è comune agli uomini, ed agli animali, e questa è la rabbia. Cotești veleni sono conosciuti anche sotto il nome di contagi, e di miasmi.

La notabilissima differenza, che vi passa, quella si è, che alcuni non si riproducono di nuovo senza una esterna infezione, come p. e. il mal venereo, il vajuolo, la rosalia, la peste, la lebbra; ed altri all' opposto possono prodursi senza alcuna infezione, ma soltanto mediante certe rivoluzioni, e corruzioni nel corpo animale, come sono la rogna, la putredine, la tifichezza. Su di questo proposito è già stata fatta più volte la domanda: in qual modo siano nati cotești veleni della prima classe? Ma la risposta è altrettanto difficile, quanto interessante ne è la domanda; intanto però l' analogia dell' ultima classe ci lascia luogo di supporre, che essi pure siano itati in prima generati nel corpo umano, ma con una concorrenza così singolare di circostanze in-



terne, che vi vogliono alcune migliaia d'anni, fino a che possa ciò rendersi di nuovo possibile; da ciò per altro ne risulta, che tali veleni, giacchè per potere esistere continuamente debbono sempre generarsi nei corpi viventi, possono continuare, ed anche cessare, toltchè o per qualche accidente, o mediante studiate disposizioni, venga loro tolta l'occasione di riprodursi ( qual consolante pensiero è egli mai questo, sopra del quale è fondata la loro estirpazione, od almeno il loro bando da varie regioni, e della di cui verità ci convincono certi veleni, i quali per lo passato erano assai comuni fra noi, ed al dì d'oggi in virtù di varie sagge disposizioni sono stati estirpati, nè più esistono fra le colte nazioni, come sono la peste, la lebbra, ed altri ). Ma la conseguenza ne è tanto vera, che mediante una nuova concorrenza di straordinarie circostanze, e corruzioni nel corpo animale possono anche prodursi dei veleni affatto nuovi, de' quali fino adesso il mondo non ne ebbe alcuna cognizione. Perchè tutti questi veleni però producano il loro effetto, non si richiede, come negli altri veleni, la sola comunicazione, ovvero l'infezione esterna, ma vi vuole anche una certa disposizione, ossia suscettibilità di corpo per esserne invasi, dal che nasce il notevole fenomeno, che alcune persone possono essere avvelenate colla massima facilità, altre

all' opposto difficilissimamente, ed altre nè punto, nè poco; anzi alcuni dei detti veleni possono agire sopra di noi una volta sola, poichè un solo avvelenamento può toglierci ogni ulteriore sensibilità, come lo veggiamo nel vajuolo, e nella rosalia.

La comunicazione del veleno può aver luogo apparentemente in varj modi; ma comunque sia, essa però si riduce sempre a questi semplici principj, cioè „ che vi vuole un im-  
„ mediato contatto del veleno, se egli deve  
„ comunicarsi ad altri “; basta solo di conoscerlo bene. Questo immediato contatto può succedere tanto sul corpo del malato stesso, quanto su quello di un altro, cui il veleno siasi congiunto, od attaccato; per esempio: toccando le membra amputate dell' infetto, le materie di secrezione, gli abiti, i mobili, ed altro simile. Ben pochi sono quei veleni, che hanno la proprietà di dissolversi nell' aria; come sono il veleno del vajuolo, della rosalia, della febbre putrida, ma coteSta dissoluzione nell' aria succede soltanto in vicinanza del malato, ossia, per servirmi di un' altra espressione, l' atmosfera vicina all' ammalato è sempre venefica, ed infettante; ma qualora poi ella venga mischiata, e rarefatta con dell' altr' aria più pura, ed insinuante, allora succede con essa, lo stesso, come con qualunque altra dissoluzione venefica, come col sublimato; in somma il

veleno non può in lontananza dilatarsi per mezzo dell' aria.

Lo scopo mio principale è quello dunque d'istruire il Pubblico, che non è medico, circa il modo d'isfuggire cotesti veleni, ovvero (cosa per altro, che non dovrebbe essere indifferente ad ognuno, che pensa bene) di non comunicarlo almeno ad altri; ciò essendo, io quì indicherò alcune regole generali circa i mezzi da cautelarsi dalle infezioni velenose; passerò quindi a dettagliare la specie de' veleni, che più frequentemente ci assalgono, e fisserò per ultimo anche il loro carattere, e la maniera di mettersi in salvo.

I migliori rimedj da praticarsi generalmente, affine di difendersi dalle infezioni di qualunque genere di veleno, consistono nei seguenti principj:

1) Si osservi una scrupolosa nettezza di corpo, perchè la maggior parte dei veleni s'insinuano in noi dalla superficie esterna; ed egli è già comprovato, che i veleni, i quali fiano stati realmente comunicati, possono essere di nuovo espulsi coll'ajuto dei purganti, prima che s'impadroniscano di noi radicalmente. Fra i succennati rimedj io vi annovero specialmente il lavarsi frequentemente, lo sciacquarsi la bocca, il pettinarsi, il cambiarsi sovente di biancheria, di abiti, di letti ec.

2) Si procuri di avere dell'aria pura nella



stanza; si faccia uso dell'aria aperta, e facciasi una frequente commozione. Con ciò si promove la traspirazione, si vivifica la forza vitale della pelle, e quanto più attiva ella è, altrettanto meno vi è da temere un' esterna infezione.

3) Si conservi sempre il buon umore, e la serenità dell'animo, queste due uniformità di spirito conservano ottimamente la forza reagente del corpo, la libera traspirazione, e l'impulso degli umori all'esterno; il che non poco influisce ad impedire l'insinuazione del contagio. Questa regola vuol essere particolarmente osservata nei veleni dominanti delle febbri putride, contro i quali anche un bicchiere di vino buono può essere utilissimo.

4) Si scanfi il contatto di persone, di cui non si conosce perfettamente lo stato fisico, e specialmente di quelle parti, le quali hanno una pelle finissima, o non ne hanno alcuna; come sono le parti impiagate, le labbra, i capezzoli, ossia papille (a), le parti genitali, e simili; parti tutte, dalle quali è facilissimo l'assorbire le materie velenose. Sotto di questa classe vogliono essere compresi anche i contatti di certi capi, i quali possono avere

E 4

---

(a) *Brustwarzen.*

acquistate da poco tempo delle particelle velenose da altre persone, come sarebbero i bicchieri, le camicie, le sotto vesti, i guanti, le pipe, le latrine, e simili, che abbiano servito a delle persone infette.

5) Regnando delle malattie contagiose in qualche luogo, in tal caso io raccomando di non escire mai a stomaco vuoto, poichè quando si è digiuno, il corpo assorbe più facilmente, e però sarà bene di prender sempre qualche cosa per bocca, ovvero anche di fumare prima una pipa di tabacco.

Ora vogliamo procedere ai singoli veleni comunicati, che pur troppo si danno.

### *I. Veleno venereo.*

Quanto mai funesta è la sorte di questi nostri moderni tempi, ne' quali questo mortifero veleno, quanto per l'addietro sconosciuto, altrettanto comune oggidì, ha fatto, e va facendo i più rapidi progressi! Cosa sono mai i veleni più micidiali in complesso di tutta l'umanità in confronto del veleno venereo? Questo è l'unico, che avvelena tutte le fonti della vita, che rammarica il più dolce godimento, che corrompe, e distrugge il seme dell'umana generazione perfino nel primo nascer dell'uomo; egli è tanto possente, che agisce perfino sopra le generazioni avvenire,

che s' interna nei circoli della domestica tranquillità, che separa i figli dai genitori, i mariti dalle mogli, e che spezza i vincoli più sacrosanti dell' uomo. A tutto questo si aggiunga, ch' egli è compreso fra i veleni, che operano lentamente, e non si palesa sempre subito con accidenti violenti, che sveglino l' attenzione. Si può essere compitamente avvelenato, senza sapere di esserlo, dal che nasce la funesta conseguenza, che si lascia, ch' egli si affodi con profondissime radici, prima che vi si oppongano i necessarj rimedj, e che alle volte alcuno resta avvelenato dagli altri senza punto avvedersene; per la stessa ragione non si può nemmeno esser certi di una perfetta guarigione, e conviene pertanto consumare tutto il resto della vita in questa fatale incertezza. Essendo ormai giunto cotesto veleno al colmo della sua perfezione, qual terribile strage non fa egli mai del corpo umano? Le ulceri più nauseanti coprono il corpo, si rodono le ossa, rimangono tramortite delle parti intiere, si guasta il naso, la mandibola, e perfino la chiarezza della voce, ed il paziente è tormentato dai più acerbi dolori nel midollo delle ossa, particolarmente di notte, sicchè il riposo si converte in una continua tortura crudele.

In una parola il veleno venereo contiene tutto quello di spasmodico, di nauseante, di



nojoso, e di orribile, che mai esser possa al mondo: eppure che fa l'uomo? Si trastulla con esso, vi si famigliarizza, e viene caratterizzato col nome spècioso, e vago di malattia galante, ed alla moda; di più ce ne compiaciamo, scherziamo seco lui, come si fa colla tosse, o con il reuma, e si trascura così nel totale, come nel particolare di opporvi gli opportuni rimedj.

Anzi niuno pensa nemmeno di raffrenare i continui progressi di questa peste occulta, e penetrante; mi si trafigge il cuore, allorchè veggo, che questo veleno comincia già a dilatarsi dalle città ai paesi di campagna, anche in quelle contrade, ove questo male non era ancora conosciuto, e ad attaccare il florido, e robusto contadino, il quale fu sempre considerato come il cardine, e la vera quintessenza della conservazione del genere umano; quand'io veggo, che nelle città, in cui 20 anni indietro questo mortifero veleno era una cosa rarissima, ed in oggi si è reso tanto comune, che due terzi dei loro abitanti ne sono infetti. Penetrando collo sguardo nell'avvenire, io vi preveggo, che attesa la continua, e non impedita propagazione di questo veleno, in ultimo ne verranno infette anche le più virtuose famiglie, e specialmente le donne di servizio, le nutrici ec. ec. Quanti funesti esempj non mi si presentano ( de' quali ne ho veduti

parecchi anche ultimamente ) degli uomini più morigerati, ed onesti, i quali senza aver commessa alcuna dissolutezza ne sono stati attaccati, senza esserne consapevoli, e come possano esserne invase perfino le capanne dell'innocenza senza la minima colpa!

Egli è oramai tempo di por freno a questa strage divorante, ed io non vi veggo altro rimedio, fuorchè la cura assidua, e premurosa di una più sana, ed incorrotta morale ( particolarmente nel ceto nobile, e nelle persone di rango ); un rigoroso Tribunale, che invigilasse indefessamente sull'articolo del male venereo, che è di tanto pregiudizio al benessere dell'umanità, avvertendone il popolo, illuminandolo sulla natura del veleno, circa i suoi pericoli, riguardo ai segni, che manifesta, e specialmente poi in ordine ai mezzi da praticarsi per preservarvisi. Il primo oggetto dobbiamo rimetterlo alla saviezza dei Magistrati ( ai quali certamente non dee più riescire una cosa cotanto indifferente ), ed il secondo procurerò di metterlo in esecuzione io stesso, mediante i seguenti ricordi; indicando prima di tutto i contrassegni di cotesto potente veleno.

1.° Avendosi avuto contatto con una persona, o con qualche cosa di essa, la quale possa contenere delle parti animali, e che o non abbiano alcuna pelle, od avendola, che sia finissima,

2.<sup>o</sup> Osservando attentamente, se dopo qualche tempo (ordinariamente fra 4. settimane) si scorga nelle parti contatte alcuna, o più indicazioni dei mali seguenti; cioè: delle piccole ulcerette piuttosto pinguedinose, che non vogliono sanarsi; dei porri; delle escrescenze di carne; delle cancrene; dell'effusione pituitosa (semprechè la materia sia una parte segregata); dei tumori, dei dolori, ed induramento nelle glandule vicine. Veggendo alcuno delli quì detti indizj, in allora si può dire di essere realmente avvelenato, benchè localmente soltanto; ed in tal caso sarà assolutamente indispensabile di affidarsi alla cura di un bravo Medico (e non mai di un ciarlatano, o di un barbiere), affinchè il veleno venga soppresso, prima che possa insinuarsi in tutta la massa degli umori, e che ne nasca un compito avvelenamento.

3.<sup>o</sup> Ma se si gonfiano anche le glandule delle parti più discoste; se nascono dei bubboni di varie sorta, dei tumori, delle ulcere, e delle escrescenze di carne; e particolarmente poi se comincia a dolere l'ugola, ed il palato; se s'inflammanno gli occhi; se escono sulla fronte delle macchie rosse, crostute, o serpiginose, in tal caso si può afferire, che tutto il corpo è dominato dal veleno, e che l'infezione è generale.

Le regole poi per iscansare l'avvelenamento venereo si riducono alle seguenti.



1) Si schivi di conversare confidenzialmente con femmine, della di cui salute non siasi perfettamente persuaso; e siccome vi può essere uno stato di mal venereo, che non si conosce, così ne vien in conseguenza, che quasi mai se ne può esser sicuro; quindi non vi rimane altro preservativo, fuorchè quello di evitare ogni commercio con l'altro sesso.

2) Non si baci mai alcuno sulle labbra, quando non si abbia un'esatta cognizione dello stato fisico della persona; perciò ella è un'indecenza di fare dei baci per una dimostrazione d'amore, e di gentilezza; ed a me riesce strano assai di vedere, che anche per istrada si baciano i più leggiadri fanciulli, che s'incontrano: cosa che assolutamente non dovrebbe tollerarsi.

3) Non si dormi mai accompagnato con chi non si conosce perfettamente.

4) Non si metta indosso giammai nè camicie, nè sott'abiti altrui; e non si dormi in letti, in cui poco prima siavi stata coricata una persona sconosciuta; per il che negli alberghi deesi osservare, che i letti siano forniti di biancheria di bucato, altrimenti tornerà meglio di coricarsi vestiti.

5) Non si prenda mai in bocca alcuna cosa, che poco prima sia stata in bocca di un altro; cioè: pipe da tabacco, vasi da bere, istromenti da fiato, cucchiaj, e simili (a).

---

(a) Non si dovrebbe mai prender in bocca delle

6) Si eviti diligentemente di sedere sulle latrine non particolari colle parti genitali scoperte, ove poco prima siavi seduto un altro. Conviene usare la stessa precauzione anche nel servirsi delle canne da clistere, o di altri stromenti.

7) Anche la comunicazione del veleno venereo, che può seguire per mezzo delle poppe di una nutrice, è un oggetto della massima importanza. Una nutrice infetta di venereo può avvelenare il bambino, e così vice versa il bambino la nutrice; quindi importa moltissimo, che, prima di ammettere una donna al servizio di nutrice, venga esattamente esaminata, e visitata, ed in ispecie nelle città grandi. STOLL riferisce, che fra 40 nutrici, che gli si presentarono un giorno per servire di balie, una sola ne trovò, che fosse perfettamente sana. Anche le donne maritate, di cui in alcuni paesi servesi per succhiare il latte, non sono sempre le più illibate; che però se elleno sono infette di venereo, egli è facile, che lo comunichino anche alla persona, cui succhiano il latte; e si hanno molteplici esempj, che tali donne hanno infettata una quantità di madri le più gastigate.

---

pipe generalmente già adoperate da altri, ed in particolare nelle città, ove regna molto il mal venereo. Io stesso ebbi a medicare, non ha molto, delle ulcere veneree in bocca di qualcuno, le quali erano semplicemente provenute dall'aver preso in bocca una pipa non propria.

8) In tutte le occasioni di un parto è necessaria una grandissima cautela, poichè se il Professore d' Ostetricia, o la Levatrice avessero qualche piccola ferita nelle mani, egli è facilissimo, che operando con esse, ed essendo la partoriente infetta di venereo, ne vengano invasi eglino stessi; lo stesso riguardo si debbe anche avere vice versa colla partoriente, affinchè non ne venga infettata da una Levatrice, o Chirurgo infetto.

## *II. Il veleno del vajuolo, e della rosalia.*

Amendue questi veleni si distinguono in questo, che essi causano sempre una malattia febbrile, ed una espulsione sulla pelle; quella si manifesta con delle pustolette virulenti, e quest'ultima in piccole macchie rosse; le quali per altro non possono agire come veleni, che una volta sola sul medesimo soggetto.

Siffatti veleni possono facilmente evitarsi, astenendosi dal toccare il veleno, vale a dire: dal toccare il malato, nè alcuna delle sue parti amputate, od altrimenti segregate, e nemmeno alcuna cosa, che sia stata fra le sue mani; isfuggendo anche l'atmosfera a lui vicina; giacchè per rispetto alla favolosa credenza, che il veleno del vajuolo possa essere traslocato per mezzo dell'aria, ed infettare altrui, è già stato bastantemente provato il contrario.



Egli è dunque incontestabilmente certo, che ambedue queste malattie non sono assolutamente necessarie all' uomo, e che possono essere evitate, anzi, volendosi, anche totalmente estirpate ( come è già stato praticato in alcuni paesi ); ma siccome pare non esservi finora alcuna speranza, che cotesta massima tanto benefica all' umanità possa essere generalmente adottata, fino a che non si giunga a render convinto il Pubblico di un tanto bene, e ciò tanto di meno poi, quanto che si trovano dei Medici, che opinano al contrario; quindi altro non ci rimane, fuorchè di usare ogni studio per mitigarlo, e renderlo meno nocivo, che sia possibile, mediante la sperimentata inoculazione; giacchè altronde le presentanee circostanze vogliono, che venga riputato come un male assolutamente necessario.

### *III. Il veleno della rogna.*

Io intendo di comprendere sotto di questo veleno la materia, che un rognoso può propagare ad un sano col comunicargli la rogna. Se poi un tal veleno sia animato, o inanimato, non è questo il luogo di doverlo discutere, giacchè nulla contribuirebbe allo scopo, che ci siamo proposti, nè all' affare, di cui si tratta.

Questo veleno si comunica meramente  
per

per via di contatto immediato, e preciso; ma non mai per mezzo dell'atmosfera, epperò schivando il contatto di persone rognose, o di cose, ch'elleno abbiano avuto indosso, egli è facilissimo l'evitarlo. Anche una scrupolosa nettezza negli abiti, la purità dell'aria, il lavarsi, e bagnarsi frequente possono scansare generalmente questa malattia. Diffatti noi veggiamo, che ordinariamente non la s'incontra, fuorchè fra il basso popolo, e ben di rado fra persone pulite, o gente di rango. Ma qualora si fosse costretto a vivere con dei rognosi, e non si potesse evitarne totalmente il contatto, allora converrà lavarsi frequentemente le mani, ed il volto con acqua comune, in cui si dissolvano due libbre, e due once tedesche di sale ordinario, ed una mezz'oncia di salnitro: il che sarà un eccellente preservativo.

#### IV.

##### *Il veleno della febbre putrida.*

Questo veleno può manifestarsi in qualunque fiasi febbre putrida, quando diventa acuta, e può comunicarsi non solamente col semplice contatto, ma eziandio per mezzo dell'atmosfera vicina al malato. Si eviti dunque, per quanto si può, di approssimarsi a

tali ammalati; ma non essendo possibile di farlo, in tal caso si offervi il metodo seguente. Non s'inghiottisca mai la saliva durante il tempo, che si è vicino al paziente, e non si prenda una positura tale da ricevere il di lui fiato. Non bisogna toccarlo, nè avvicinarvisi con pelliccie, ed abiti assai pelosi di lana, cui il veleno suole per lo più attaccarvisi. Al partire dal febbricitante si cambino tosto gli abiti, e si sciacqui alcune volte la bocca. Egli sarà anche molto opportuno, se durante l'intervallo di essergli vicino si terrà innanzi al naso, ed alla bocca una spugna inzuppata nell'aceto.

Questo veleno nasce ordinariamente dall'ignoranza, e dal pregiudizio degli uomini, lasciando, che una febbre ordinaria possa convertirsi in febbre putrida, sopra di che io darò pure qualche avvertimento. Questo succede ordinariamente collocando molti ammalati insieme: motivo, per cui negli spedali, nelle carceri, sui bastimenti la minima febbre si converte facilmente in febbre putrida; non rinnovando l'aria nelle stanze; seppellendo il malato nei letti di piume; riscaldando di soverchio le stanze; dandogli al principio della malattia dei brodi sostanziosi, del vino, dell'acquavita, e della carne; non cambiandogli la biancheria, e trascurando di dargli da purgarfi internamente, ovvero anche per la poca



assistenza del Medico. Tutto questo contribuisce a cangiare qualunque febbre in una febbre putrida, ed anche a far sì, che il veleno si generi in una intera stanza di ammalati; dal che ben sovente succede, che ne vengano avvelenate delle intere città.

## V.

### *Il veleno della rabbia.*

Questo si manifesta tanto negli uomini, quanto negli animali, i quali diventano rabbiosi, ossia idrofobi. Un tale veleno è frammischiato particolarmente colla saliva, e non può essere giammai comunicato nè per mezzo dell'aria, nè del contatto, ma bensì mediante una ferita, o una morficatura, ossia per una delle parti fornite di epidermide assai fina, e delicata, come sono le labbra, e le parti genitali ec. Cotesto perfido veleno pertanto può scansarsi di leggieri, evitando coteste applicazioni, ed osservando le tre regole seguenti; cioè: non si tengano cani inutili, perchè quanto maggiore è il loro numero, tanto più facilmente può generarsi la rabbia; e volendo tenere dei cani, bisogna dar loro sovente da bere, lasciare, che soddisfino il loro istinto genitale, e non permettere, che passino subitanamente dal caldo al freddo, nè vice versa.

Si abbia particolare attenzione di tenere ben separato un cane da quello, il quale comincia a bere a più riprese, e non tutto in una volta; che non conosce più il suo padrone; e che abbaja più raucamente del solito. In somma fuggasi generalmente ogni cane, che sembri sospetto (a).

L'effetto di questo terribile veleno si è, che dopo un certo maggiore, o minore spazio di tempo si diventa pure rabbiosi, ed idrofobi, per cui si muore fra le più spasmodiche convulsioni. Egli è però un gran vantaggio per l'umanità, che mediante le frequenti esperienze siasi scoperto, che questo veleno, venendo anche comunicato per mezzo di una morficatura, possa trattenerfi molto tempo nel sito della seguita comunicazione, prima che venga assorbito, e che si sparga per tutto il corpo. Non sarà dunque impossibile, che si possa liberarsene, ed evitare sicuramente l'idrofobia, purchè si mettino in uso i seguenti rimedj, cioè:

La ferita vuol essere lavata incontanente

(a) I segni più rimarcabili di un cane rabbioso sono: ch'egli lascia pendere le orecchie, e la coda; che ha gli occhi cispesi; che corre direttamente innanzi col capo chino.

Se ne trova un quadro affai somigliante nell'Opera: *L'Amico della sanità* di HAEHNEMANN. Parte I.

con acqua di sale, poi le si applichino le ventose, continuando ad inciderle, ed asciugarle, fino a che non vi esca più sangue. Ciò fatto si bruci la ferita con ferro rovente, o con polvere da schioppo, e la si tenga in un'abbondante suppurazione per 7., o 8. settimane. Internamente poi si prenda una dose di belladonna, che sarà un rimedio de' più ficuri, mediante però sempre la cura, ed il consiglio del Medico.

## VI.

### *Varj altri veleni accidentali.*

Vi sono ancora alcuni altri veleni contagiosi, i quali in certe malattie non nascono, fuorchè sotto di certe quali circostanze; queste malattie sono: lo scorbutto, il canchero, la febbre scarlatina, la tigna, la dissenteria, la polmonia, la paralisia, e le petecchie febbrile. Tutte queste malattie non sono sempre appiccaticcie, ma possono diventarle, quando arrivino ad un certo grado di malignità, o qualora vi concorri della putredine. In tali casi è sempre necessario di usare della cautela, evitando almeno di praticare insieme chi ne è attaccato, e molto più poi di dormire con alcuno di loro, o di mettersi indosso i loro abiti.



*L' Età — Prematura Inoculazione.*

**I**L mezzo meno evitabile all'accorciamento della vita: quel ladro occulto, come dice SCHAKESPEAR, quella inevitabile conseguenza della vita medesima; poichè a motivo del progresso della nostra vita le nostre fibre debbono successivamente disseccarsi sempre più, e renderfi inservibili; gli umori deggiono scemarsi maggiormente, e renderfi più aspri, i vasi più estenuati, e gli organi più logorati, ed alla fine la terra vi guadagna sempre la superiorità, e stabilisce la strada più sicura alla nostra distruzione. Giacchè questo dunque non può assolutamente evitarsi, nasce ora la quistione, se non sia in nostro potere di fare in modo, che questa distruzione succeda o più presto, o più tardi: il che si è già pur troppo verificato. I più moderni tempi ci somministrano degli esempj sorprendenti circa la possibilità di promuovere una età prematura, e generalmente di far sì, che i periodi della vita si succedano l'un l'altro più rapidamente. Noi veggiamo al giorno d'oggi, e specialmente nelle città vaste, degli uomini, i quali all'età di 8 anni erano già pubescenti, di 16 anni erano già arrivati al sommo grado della loro più possibile perfezione, e d'anni 20 combattevano già contro ogni sorta

di malattie; il che dimostra evidentemente, che l'uomo oggidì va retrogrado, e che agli anni 30 rappresenta già l'aspetto di un sessagenario colle rughe sulla fronte, col disseccamento, e colla durezza delle articolazioni, col dorso incurvato, mancante della vista e della memoria, coi capelli canuti, e con una voce tremolante e rauca. Io stesso ho anatomizzato un uomo di cotesta età artificiale, il quale sebbene non avesse ancora 40 anni, i di lui capelli erano ciò non ostante tutti bianchi; e vi ho anche trovato, che le cartilagini delle coste, le quali ordinariamente non s'induriscono, che nella somma vecchiaja, si erano già totalmente ossificate.

Infatti l'accelerazione dei periodi dello sviluppo, e della vecchiaja, che di sua natura non ha luogo, fuorchè in un clima caldo, può imitarsi coll' arte anche nel nostro clima.

Ecco dunque spiegata in succinto l'arte d'innestare la vecchiaja nella gioventù. Il tutto consiste nel sapere disfarfi presto delle forze vitali, e dei buoni umori, e di procurare alle fibre, più presto che sia possibile, il maggior grado d'indurimento, e d'insensibilità, e questo è quello appunto, che caratterizza la vecchiaja.

I mezzi più sicuri per giugnervi perfettamente sono i seguenti, la di cui cognizione sarà utilissima, affine di comportarsi tutto al contrario; anzi queste regole stesse potranno

servire di ricetta per una lunga, e durevole gioventù, semprechè in tutte le circostanze si offervi appunto l'opposto di quanto si dice.

1) Si procuri dunque di sviluppare, più presto che si può, la pubertà, mettendo in opera tutte le arti tanto fisiche, che morali, e si consumino colla maggiore prodigalità le forze genitali.

2) Si cominci affai di buon' ora a fare i più violenti strapazzi; si facciano delle corse sforzate da corriere, si balli, e si salti continuamente; ed il migliore sarà poi di vegliare molte notti, e di privarsi d'ogni riposo.

3) Si bevino vini, e liquori in gran copia: il che è uno de' mezzi principali per diseccare il corpo, e raggrinzarlo.

4) Il medesimo effetto faranno tutte le passioni violente; ed aumenteranno il vigore delle bevande calorose.

5) L'affanno, le cure, ed il timore sono mezzi particolarmente valenti di accelerare il carattere della vecchiaja; vi sono degli esempj di uomini, i quali consumarono delle notti intiere nel sommo grado d'afflizione, e di timore, e vi hanno acquistati, in una sol notte cotanto affannosa, perfino i capelli bianchi. Non si creda già, che per eccitare tali affetti si richieggano dei motivi reali; poichè vi sono degli uomini, i quali intendono maestrevolmente l'arte di procurarsi degli affanni, quand'anche non ne abbiano il minimo moti-



vo, di vedere il tutto in torbido aspetto, di avere delle cattive opinioni, e di trovare materia abbondante alle cure ed agli affanni per qualsivoglia inconseguente avvenimento.

6) Per ultimo vi si comprende eziandio lo stravagante, o per lo meno il mal inteso sistema dell'induramento per mezzo del freddo, e dei frequenti e continuati bagni di acqua ghiacciata ec.; poichè nulla vi può essere di più opportuno all'accelerazione della vecchiaja, quanto il detto sistema.

Ma ciò non basta ancora; non contenti al dì d'oggi di giugnere alla vecchiaja in un tempo, nel quale i nostri antenati erano tuttavia adolescenti, si è giunto per nostra disgrazia anche più oltre; cioè: si è trovata l'arte perfino di far venire i bambini al mondo come vecchi canuti; io stesso ho veduti di tali fenomeni; alcuni ne ho veduti entrare sul Teatro del mondo raggrinzati coi lineamenti più caratteristici della vecchiaja, i quali dopo di aver consumate alcune settimane in pianti ed in lamenti, terminarono la loro vita da vecchiardi, o per meglio dire, il loro termine era già congiunto col principio della loro esistenza. Io stendo il velo sopra cotesti mostruosi prodotti di una vita licenziosa, e dissoluta dei loro genitori: prodotti, che simboleggiano perfettamente i peccati dei propri padri, e delle madri.

---

## CAPITOLO II.

### MEZZI PER PROLUNGARE LA VITA.

---

#### I.

#### *Una buona origine fisica.*

**S**E noi gettiamo uno sguardo indietro alla base, sopra la quale è fondata una lunga vita, ed alle qualità, che vi vogliono per arrivarvi, noi conosceremo evidentemente, che il tutto dipende in ispecie dalla massa, da cui abbiamo tratta l'origine, qual porzione di forze vitali ci sia stata partecipata subito al nascer nostro, e se in questa partecipazione di forze sia stato posto il fondamento di una durevole, oppure debole costituzione, e se per una struttura sana, od inferma dei nostri organi vitali. Tutto questo deriva da una sana costituzione dei nostri genitori, e dal punto importante della prima fondazione della nostra esistenza; quindi è, che l'aver avuto i natali da genitori sani è tutto quello, che mai si dovrebbe desiderare ad ognuno. Questo è in vero uno dei maggiori beneficj,

che noi per altro non conosciamo, ed un mezzo essenziale alla prolungazione della vita, il quale veramente non istà in nostro potere, che ci venga fatto, ma che possiamo altronde, anzi che siamo tenuti di comunicare ad altrui.

Il tutto dipende da 3 punti principali, cioè dallo stato di salute dei genitori; dal momento della generazione; e dal periodo della gravidanza.

*I. Lo stato di salute, ossia la massa vitale dei genitori.*

Quanto sia importante un tale oggetto, si scorge da questo, che vi sono state delle famiglie intiere, nelle quali l' invecchiare era un privilegio di famiglia: p. e. la famiglia del già nominato PARR, nella quale non solo egli stesso, ma anche il di lui padre, ed i suoi figliuoli arrivarono ad una straordinaria vecchiaja. Alla somma età dei genitori hanno diritto di arrivarvi anche i figliuoli; questo solo essere dovrebbe un motivo efficace per chiunque, il quale ama di generare dei figli, per conservare, e risparmiare più che sia possibile le proprie forze vitali. Noi pure siamo l'impronto de' nostri genitori, non solamente riguardo alla forma, e tessitura comune, ma eziandio per rapporto a certe debolezze, e



difetti degli intestini. Le medesime disposizioni alle malattie, che traggono la loro origine dalla formazione, e costituzione, ci possono essere comunicate, cioè la paralisi, i calcoli (*Steinbeschwerden*), la tifichezza, le emorroidi, e simili. Una particolare, e continua esperienza mi ha convinto, che il grande indebitamento delle forze genitali (attese le sregolatezze veneree, o per lo meno un qualche veleno della stessa specie, ma più modificante) comunica ai fanciulli una debolezza naturale nelle glandule, e nel sistema linfatico, che degenera poi nelle così dette scrofole, ed è la causa, che questa malattia comparisce già nei primi anni della vita, e fors'anche al momento della nascita medesima. Una età troppo giovanile, o troppo avanzata dei genitori è pure nociva alla durata vitale, ed alle forze dei figli.

## II. *Il momento della generazione.*

Questo è affai più importante di quello, che si crede ordinariamente, ed è decisivo per tutto il corso della vita di una creatura. Questo istante ha certamente la maggiore influenza tanto sul morale del nascente (ripotandomi su di ciò alla storia del pendolo dell'amico FRISTRAM), quanto sul di lui fisico. Nell'atto della generazione viene sti-

molato il primo germe dell'ente nascituro, e gli viene comunicata la prima forza vitale. Quanto mai esser deve determinata nell'atto suddetto la perfezione, od imperfezione della creatura, mediante una forza maggiore, o rispettivamente minore, uno stato più o meno perfetto, e sano delle cause attive! Non sarebbe da desiderarsi, che i genitori sacrificassero qualche attenzione per farvi le opportune osservazioni, e che non dimenticassero, che il momento della generazione è il momento della più grande importanza, e che non senza ragione la provvida natura vi ha congiunta la massima esaltazione di tutto il nostro Essere? Per difficile che sia il raccoglierne delle esperienze, mi sono però noti alcuni innegabili esempj, che varj fanciulli, generati, per esempio, nella ubbriachezza, sono rimasti stupidi, ed imbecilli per tutto il tempo della loro vita. Tutto quello dunque, che può effettuare gli estremi nel sommo grado, possono anche effettuare i gradi intermedj in un grado anche minore; e perchè dunque non si potrebbe stabilire, che una creatura generata in un'epoca di cattivo umore, ovvero di una indisposizione corporale, o di qualche disordine nel sistema nervoso, debba portarne i segni sua vita durante, mediante alcune piccole macchie rosse? Da questo proviene l'ordinaria, e sorprendente predilezione dei figli

dell' amore , da quelli del dovere . Perciò io crederei essere importantissimo di destinare anche nel matrimonio una certa qual epoca pel momento della generazione , in cui la sensibilità di tutte le forze in se raccolte , di un fervido amore , e di un animo tranquillo , e scevro di cure pare , che invitino ambe le parti alla grand' opera della generazione ( Ecco una nuova ragione contro l' uso troppo frequente sforzato , o meccanicamente doveroso dell' amore matrimoniale ) .

### III. *Periodo della gravidanza .*

Sebbene il padre sia , nè v' è chi lo contrasta , la fonte primaria , dalla quale l' ente futuro rileva il primo soffio vitale , ed il primo risvegliamento ; non è però da negarsi , che la stessa produzione , la massa , ed il materiale dipendono unicamente dalla madre . Essa è il campo arato , dal quale la semente trae i suoi umori , e la futura sua costituzione . La lega intrinseca , ossia la vera massa della creatura , deve ricevere dalla madre il carattere di quell' essere , di cui ella ne formava per tanto tempo una parte sostanziale , e della di cui carne , e del di cui sangue essa è composta . Inoltre non è la costituzione della madre soltanto , che debba essere della massima influenza sul totale della for-



mazione, e della vita della nuova creatura, ma esser lo debbono del pari anche tutte le impressioni vantaggiose, o nocive, che fiano, durante il periodo della gravidanza. L'esperienza c'insegna anche, che lo stato di una buona salute nell'uomo, e la maggiore o minore robustezza della sua costituzione tendono generalmente assai più allo stato della madre, che a quello del padre. Da un padre cagionevole può esser generato un fanciullo sufficientemente robusto, purchè sana sia la madre; la materia del padre viene per così dire perfezionata nella madre; e per lo contrario un marito robusto, e sano non genererà mai dei figli robusti da una moglie cagionevole. Per quello, che riguarda poi la custodia della creatura nascente contro tutti i pericoli, ed i nocivi influssi, noi vi ravviamo una nuova riprova della Divina Sapienza nelle di lei Supreme disposizioni. Malgrado la più intrinseca congiunzione fra la madre, ed il feto, e quantunque questo ne formi quasi per un anno intiero parte di quella, e divida seco lei ogni nutrimento, e tutti gli umori, attesa la sua situazione eguale a chi galleggia nell'acqua, ciò non ostante però resta egli non solamente difeso da tutte le lesioni meccaniche, ma anche da qualunque impressione morale, o nervosa, di modo che fra la madre, ed il feto non avvi alcuna con-

giunzione di nervi. Tanto è ciò vero, quanto che abbiamo una infinità d'esempj, che la madre morì, ed il feto rimase in vita. La saggia natura ha unito a questo stato una specie d'immunità di malattie, ed egli è già un principio sperimentato, che una donna incinta è meno soggetta non solo a dei morbi contagiosi, ma a qualunque altra malattia, e che anzi di più egli è ben raro, ch'ella muoja durante lo stato suo di gravidanza; attesa la probabilità, e diritto in lei maggiore di vivere quando la si trovi incinta. L'importanza di quest'epoca è stata sempre cotanto conosciuta, ed impressa nell'uomo, che presso tutti i popoli antichi una donna incinta era considerata come una persona sacra, ed inviolabile, e qualunque insulto, o violazione, che le si faceva, era riguardato come un doppio delitto, e come tale castigato; ma in questi nostri tempi avvi una grandissima differenza tanto nel fisico, che nel politico. La debolezza de' nervi, e la costituzione sensibile, e delicata delle donne d'oggi hanno reso pericoloso, e mal sicuro il soggiorno del feto nell'utero della madre. Esso non è più un asilo sicuro, ed un laboratorio tranquillo della natura. Per una delicatezza estrema, e soprannaturale, che al giorno d'oggi è cotanto propria al sesso femminile, anche le parti si sono rese oltremodo più sensibili, e soggette  
a mille

a mille nocevoli impressioni, e ad una folla di passioni, ed il feto intanto ne soffre per ogni verso, pel minimo spavento, per ogni minimo urto di malattia, o per qualunque altro motivo, sebbene insignificante; quindi egli è impossibile, che un feto in una simile officina, ove la sua formazione, e produzione viene ogni momento turbata ed interrotta, possa acquistare quel grado di perfezione, e robustezza, cui egli è destinato. Con tutto ciò poco o nulla si riflette all'importanza di questo stato, sia per riguardo al civile, che al politico. Chi evvi mai, che pensi allo stato sacrosanto di una donna incinta? chi prende riguardo al di lei governo in un oggetto di tanta importanza? chi si prende cura, affinchè almeno non si esponga al pericolo della vita, nè vi esponga l'ente futuro nella sua formazione fisica e morale? Oh quante poche sono le donne incinte, che abbiano i debiti riguardi allo stato della creatura, che deve nascere! Quante poche sono capaci di rinunciare ai piaceri, e di osservare una scrupolosa dieta! Ah che pur troppo la massima parte non si cura gran fatto del pregiudizio, che ne può derivare al nascituro bambino! Ciò essendo, io credo, che si possano stabilire con qualche ragionevole principio le regole seguenti, e relative alle surriferite osservazioni.

1) Le persone troppo sensibili, e for-

*Tomo II.*

G



nite di nervi deboli non dovrebbero maritarsi, e quando ciò non sia per mera compassione verso di loro stessi, e per ischivar loro i patimenti, cui si esporrebbero, lo sia almeno per compassione verso la prole infelice, cui darebbero la vita. Oltre di che nella educazione, che si dà alle fanciulle, si dovrebbe procurare principalmente di tenerle lontane dalla troppa sensibilità, poichè per nostra maggiore fatalità, sia per procurare loro una bella e colorita carnagione, sia perchè lo richiede la decenza, sia per una infinità di etichette, succede appunto tutto il contrario. L'obbligo di un marito è quello principalmente di badar bene nella scelta della sposa; che fra le altre cose il di lei sistema nervoso non sia troppo sensibile, poichè altrimenti si perderebbe l'oggetto principale del matrimonio, che è la generazione di figli sani, e robusti.

2) Le donne debbono rispettare maggiormente l'epoca suddetta, osservandovi un ottimo contegno tanto fisico, che morale, dal quale dipender puote il grado della perfezione o della imperfezione, e le buone o le cattive disposizioni dell'anima, e del corpo dei loro figliuoli.

3) Nello stesso punto di vista tutti in generale dovrebbero considerare una donna incinta; e siccome essa è l'officina del nuovo ente, così dovrebbero avere per esso lei ogni

possibile cura, ed attenzione. Ogni marito dovrebbe aver molto a cuore questa regola, e riflettere all'obbligo suo preciso di avere ogni riguardo alla vita, ed alla sanità delle sue creature, che così facendo egli meriterà il vero nome di padre.

## II.

### *Una fisica educazione ragionevole.*

Il governo fisico nei primi due anni della vita è una parte essenzialissima alla prolungazione della vita, e questo periodo dovrebbe considerarsi propriamente come una continuata generazione. Nell'utero non vi succede che la prima parte della formazione, e della produzione, ma la seconda parte, che non è meno importante della prima, succede fuori dell'utero nei primi due anni della vita. Il bambino non viene al mondo che come un essere non del tutto sviluppato; sieguono quindi le formazioni più importanti, e le più sottili degli organi intellettuali, e dei nervi; la produzione degli organi della respirazione, del moto muscolare, de' denti, delle ossa, della lingua, e di tutto il resto delle parti, tanto riguardo alla forma, quanto alla struttura. Si può dunque facilmente giudicare qual

considerabile influenza vi sia sulla perfezione, e sulla durata di tutta la vita, sotto quali circostanze succeda questo perpetuo progresso di formazione, e di produzione, e se vi agiscano delle influenze resistenti, sconcertanti, indebilitanti, od anche acceleranti. Egli è fuori d'ogni dubbio, che in ciò consiste il vero fondamento di una più lenta, o più celere consunzione, come pure di un corpo più o meno esposto ai pericoli.

Tutte le regole, e definizioni del governo fisico di questo periodo possono ridursi nei seguenti principj.

1) Tutti gli organi, particolarmente quelli, che sono essenziali alla salute, ed alla durata della vita, tanto fisica, che intellettuale, debbono essere organizzati a dovere, messi in esercizio, e ridotti al più possibile grado di perfezione; fra questi io vi comprendo lo stomaco, il polmone, la pelle, il cuore, il sistema dei vasi, e gli organi intellettuali. Un polmone perfettamente sano non può avere una migliore origine quanto dall'aria pura, e libera, e quindi dalla favella, dal canto, dal corso. Uno stomaco sano si acquista mediante un vitto sano, di facile digestione, sostanzioso sì, ma non irritante, nè troppo carico di droghe. Per rapporto alla sanità della pelle, questa si acquista colla nettezza, col lavarsi, col bagnarsi, colla temperie di



un'aria pura, nè troppo calda, nè troppo fredda, ed anche con un discreto moto del corpo.

2) La successiva produzione delle forze fisiche, ed intellettuali deve essere debitamente sostenuta, e non mai impedita, nè di soverchio accelerata. Bisogna aver sempre di mira una ripartizione uniforme delle forze vitali, poichè l'armonia, e la moderazione nel moto sono i cardini della sanità, e della vita. In questo gioverà assai da principio l'uso dei bagni, ed il godere dell'aria aperta, ed in seguito poi il moto corporale.

3) La sensazione delle malattie, e delle loro cause vuol essere indurita, e modificata, e così quella per il freddo, e per il caldo, e finalmente anche quella, che si prova per il minimo disordine, e strapazzo. Da questo si ricavano due vantaggi; cioè, una moderata sensazione diminuisce la consunzione vitale, e le malattie ne scansano il turbamento.

4) Bisogna sfuggire, ed allontanare tutte le cause, ed i germi delle malattie, come p. e. gli ammassi di flemma (a), le oppilazioni mesenteriche (b), le acrimonie (c): difetti

G 3

(a) Schleimhäufungen.

(b) Verstopfung des Gekröses.

(c) Erzeugung von Scharfen.

tutti, che possono nascere da una pressione esterna, da lesioni, da un legamento troppo stretto, dal sucidume ec.

5) La forza vitale deve essere sempre debitamente alimentata, e rinvigorita, mediante l'aria fresca, e pura; le forze salutari della natura debbono essere secondate subito da principio, poichè le medesime costituiscono il mezzo principale, che trovasi in noi, onde render inoperose le cause delle malattie. Questo succede ordinariamente, quando non si avvezza il corpo per tempo ai soccorsi dell'arte; altrimenti facendo, noi accostumiamo la natura a doverci abbandonare a dei soccorsi estranei, ed a perdere alla fine la facoltà di ajutar se medesimi.

6) Non bisogna da principio mettere in troppa attività l'opera della vita, e della consumazione vitale, ma tenerla sempre in moderazione: il che può dare il tuono ad una vita lenta, o lunga rispettivamente.

All'adempimento di tutte queste regole serviranno i seguenti semplicissimi mezzi, i quali formano, a mio credere, l'essenziale della fisica educazione.

Qui debbonfi distinguere due periodi, cioè: il primo periodo è quello della nascita fino al compimento del secondo anno; il secondo periodo è dalla fine del secondo anno fino agli anni dodici, o quattordici.

*Periodo Primo.*

I. L'alimento deve essere buono, ma regolato secondo l'età; perciò deve essere sano, di facile digestione, leggiero, più fluido che sodo, fresco, e sostanzioso, ma non troppo calido od irritante.

La natura ce ne offre la migliore istruzione, avendo destinato il latte al nutrimento di un bambino: il latte ha tutte le sovraindicate qualità nel grado il più perfetto; cioè, egli è pieno di materie alimentatrici, ma leggerissime, e non irritanti, nè calide. Il latte è la parte media tra l'alimento animale, e l'alimento vegetabile; unisce egli dunque i vantaggi tutti di quest'ultimo, che sono d'irritare molto meno delle carni, coi vantaggi di quel primo, cioè di essere già somigliante a noi, mediante la formazione di un corpo animale vivente, e di ricevere più facilmente il nostro carattere naturale; in una parola il latte è l'unico alimento, ed il più adattato in ogni sua parte, e circostanza alla fisica costituzione dei bambini.

Il corpo di un fanciullo vive più celaramente d'affai che l'uomo adulto, e cambia più sovente le sue sostanze; oltre di questo l'alimento gli serve non solo alla sua propria conservazione, ma anche al continuo suo incremento, il quale non succede tanto rapida-



mente in tutto il corso della vita, quanto nel primo anno, e perciò egli ha bisogno di un alimento più abbondante, e concentrato; ma siccome le sue forze digestive sono ancora deboli, e secondo la natura sua non è capace di digerire alimenti sodi, ed eterogenei, come sono i vegetabili, di metterli ad effetto, e di convertirli nella propria sua natura; quindi è, che il suo alimento deve esser fluido, e di già animalizzato, vale a dire, già preparato da un'altra creatura vivente, ed approssimato alla propria natura.

Anche un fanciullo ha però i suoi gradi di stimolo, e di sensibilità, di modo che una piccola irritazione; la quale un adulto appena sentirebbe, in un tale corpicciuolo però può eccitare una febbre artificiale, od anche spasmi, e convulsioni; ond'è, che l'alimento di un fanciullo deve esser leggiero, e proporzionato alla sua suscettibilità d'irritazione.

Io considero dunque come una legge primaria della natura, e per base fondamentale di una lunga durata di vita „ che il fanciullo beva per tutto il primo anno il latte della propria madre, od almeno quello di una sana nutrice “.

In questi moderni tempi si è declinato in parte da questa legge importantissima della natura, e cotali disviamenti hanno fuor di dubbio delle pessime influenze sulla sanità, e

sulla durata della vita, per cui io mi trovo in dovere di quì farne l'analisi.

Si è preteso di voler allevare i fanciulli con sole tisane di vegetabili, come sono le decozioni d'orzo, d'avena e simili; cotesto metodo può esser utile in certi casi; ma come un alimento consueto egli è certamente piuttosto nocivo anzi che no, non potendo somministrare al bambino una sufficiente sostanza; ed il peggio si è che siffatte decozioni non si animalizzano mai abbastanza, e contengono sempre una certa porzione di acido carattere vegetabile, e la conservano anche nel corpo del fanciullo; dal che ne viene, che egli s'indebolisce, si fa magro, e viene continuamente tormentato dagli acidi, dai flati, e dalla pituita; gli si chiudono le glandule, e ne nascono le scrofole.

Ancora peggiore è l'uso di alimentare i bambini colla pappa di farina, poichè oltre lo svantaggio del cibo, che è meramente vegetabile, e per conseguenza acidissimo, ne risulta ancora, che i delicati vasi lattei, e le glandule mesenteriche si chiudono, e gettano delle profonde radici, da cui nascono poi le scrofole, il mal sottile, e la polmonia.

Altri per evitar tutto questo, seguendo in parte la mania di varj Inglese, scelgono le carni per l'ordinario alimento dei fanciulli, dando loro anche del vino, e della birra

da bere. Un fissatto pregiudizio merita in vero i maggiori rimproveri, appunto perchè acquista sempre più dei fautori, e seguaci, atteso che un tale sistema combina perfettamente col metodo prediletto d'oggi, che è quello dell'irritazione, e finalmente poi perchè i Medici medesimi non conoscono tutti a dovere quello, che può essere piuttosto nocivo, che utile. Si dice da costoro, che le carni rinvigoriscono, e che è quello appunto, di cui abbisogna un fanciullo; ma io vi fo le seguenti obbiezioni: vi deve esser sempre un certo rapporto fra l'alimento, e quello, che viene alimentato, come pure fra l'irritamento, e la sensibilità. Quanto maggiore è la suscettibilità della irritazione, tanto più il minimo stimolo può agire violentemente, e quanto minore è la prima, tanto minore sarà anche l'effetto dello stimolo; ma cotesta suscettibilità d'irritazione opera nella vita dell'uomo sempre in una decrescente proporzione. Nel primo periodo della vita essa è sempre più violenta, o poi decresce di anno in anno, finchè cessa interamente nell'età più adulta. Si può dunque trarne la conseguenza, che il latte, rapporto alla virtù stimolante, e vigorosa, sta nella medesima proporzione col fanciullo, come la carne coll'adulto, ed il vino coll'attempato; ma dando della carne ad un bambino subito da principio, gli si dà



uno stimolo, che eguaglia quello del vino nell' uomo adulto: stimolo troppo violento per una tenera creatura, e che non gli è punto destinato dalla natura. Le conseguenze ne sono, che con ciò si eccita, e si conserva una febbre artificiale nel bambino, che si accelera la circolazione del sangue, si aumenta il calore, e si produce uno stato continuamente inclinato a degli accidenti veeementi, ed infiammatorj. Non si può negare, che un tal fanciullo avrà una ciera fiorita, e grassa, ma il minimo urto può produrgli un bollore nel sangue, e giungendo allo spuntamento dei denti, al vajuolo, o sopraggiungendogli qualche piccola febbre, allora si può esser certi, che nasceranno delle febbri infiammatorie, delle convulsioni, e degli accidenti apopletici. La maggior parte degli uomini crede, che non si possa morire che dalla debolezza, ma si può anche morire da una soprabbondanza di forze, e da una irritazione, ed a questo ci può condurre un uso irragionevole di cose irritanti, e stimolanti. Inoltre con tali alimenti gagliardi ci accelera da principio la loro operazione vitale, e la consunzione; si mettono in un' ardenza troppo violenta tutti i sistemi; si dà dapprincipio il tuono ad una vita più attiva, ma nello stesso tempo più breve; e nell' opinione di dar vigore alla vita, si getta il vero fonda-

mento alla di lei brevità. Giova anche aver presente, che un tal prematuro alimento di carni accelera troppo presto le funzioni produttrici dei denti, ed in conseguenza anche quelle della pubertà ( uno dei mezzi principali per abbreviar la vita ), il che ha una pessima influenza sul carattere medesimo. Tutti gli uomini, e tutti gli animali, che si nutrono con molta carne, sono più impetuosi, appassionati, e più crudeli, ove al contrario quelli, che si nutrono di cibi vegetabili, sono più mansueti, ed umani: verità, che ben sovente ho sperimentata io medesimo; fanciulli, che troppo di buon' ora, e troppo abbondantemente sono stati nutriti di carne, diventarono più forti, è vero; ma del pari più appassionati, impetuosi, e brutali, ed io dubito assai, che una tale condizione possa rendere felice gli uomini, ed il mondo. Vi sono però dei casi, nei quali la carne data di buon' ora ai fanciulli può esser loro giovevole, semprechè sieno di debole complessione, e sottoposti agli acidi; ma ciò non ostante non si deve mai farlo senza sentire prima il consiglio del Medico. Quanto ho quì detto della carne, s'intende anche maggiormente del caffè, del vino, della cioccolata, delle droghe ec. Rimane pertanto una regola importantissima, riguardo al governo fisico dei fanciulli, quanto ho detto di so-

pra, e quanto vado a dire? Nei primi sei mesi non devesi dar loro nè carne, nè brodi, nè birra, nè caffè, nè altro, fuorchè il puro latte della madre, e solamente negli altri sei mesi susseguenti si potrà dar loro dei brodi leggieri; ma la carne non gli si darà, se non quando saranno spuntati i denti, cioè alla fine del secondo anno.

Nascendo degli impedimenti insuperabili nella madre, come pur troppo accade in questi moderni tempi, cioè malattie, disposizioni all'etisia, debolezza de' nervi, od altro, per cui il bambino vi rimetterebbe, anzi che guadagnarvi nella sua durata vitale, e non si potesse avere una sana nutrice, allora vuole l'urgente necessità di allevare il bambino artificialmente, e quantunque questo metodo abbia sempre qualche cosa di pregiudicevole alla salute, ed alla durata della vita, si può non pertanto renderlo meno nocivo osservando la regola seguente: si lasci poppare il bambino più che si può dalla madre, almeno per due, tre o quattro settimane; poichè non è da crederfi quanto buon effetto questo produca nel primo periodo; quindi in compenso del latte materno gli si dia del latte di capra, o di asinella, ma che sia appena munto, e contenente ancora il calore naturale della bestia. Meglio sarebbe anche, qualora si possa indurre la creatura, a poppare dalle pop-



pe dell'animale medesimo. Quando ciò non fosse fattibile, si mescoli una metà di latte di vacca con altrettanto di acqua tiepida, ed il si dia così da bere al bambino di quando in quando: bene inteso però, che gli si dia almeno una volta al giorno del latte puro. Quì giova fare una importante osservazione, che il latte vuol essere ogni volta intiepidito con acqua calda, e che non si conservi mai in luogo caldo, altrimenti se non inacetisce affatto, riceve però sempre un carattere di acidezza; in occasione di cotesto alimento artificioso bisogna dare al bambino anche delle minestrine di biscotto grattugiato, di tritelli di *sago*, o di *saleb*, cotti in una metà di latte, ed un'altra metà di acqua, ed anche qualche brodo leggiero, ma non grasso, ovvero un rosso d'uovo stemperato in un quarto di boccale di acqua pura, con entrovi un poco di zucchero. Nei primi due anni sono egualmente nocivi anche i così detti cardi; i quali, sebbene io non li reputi assolutamente pregiudicevoli, essi sono però difficili da digerirsi per uno stomaco così tenero, attesa la viscosità, che contengono.

II. Cominciando dalla terza settimana si porti ogni giorno il bambino all'aria aperta di buon mattino all'estate, ed un poco più tardi all'inverno, e si continui a farlo ogni giorno, senza riguardo all'intemperie.

I bambini, ed i vegetabili si rassomigliano perfettamente in questo, si deve dar loro un abbondante nutrimento e calore. Non si tolga loro mai nè l'aria, nè la luce, poichè, altrimenti facendo, diventeranno pallidi, deboli, e magri, non avranno il dovuto incremento, ed alla fine moriranno. L'uso dell'aria pura ed aperta, e delle di lei sostanze vivificanti è un alimento altrettanto necessario, ed indispensabile alla conservazione della vita, quanto lo è il mangiare, ed il bere. Io conosco dei fanciulli, i quali per tutto il corso della loro vita furono sempre deboli e pallidi, perchè nei primi dì furono allevati come piante rinchiusse nelle serre, ove all'opposto l'uso cotidiano dell'aria aperta è l'unico mezzo per acquistare, e mantenere un colore vivace, della forza, ed energìa per tutto il resto della loro vita. Se ne trae da ciò un altro importantissimo vantaggio; cioè, si promuove buona parte dell'induramento patologico, e s'impara a sopportare in seguito affai bene le mutazioni del caldo al freddo, e così vice versa.

Meglio ancora sarà, se si farà respirare al fanciullo dell'aria in luoghi erbosi, alberggiati, ed alquanto discosti dalle abitazioni; poichè l'uso dell'aria nelle contrade delle città non è certo troppo salubre.

III. Si lavi ogni giorno il corpo del

fanciullo con acqua fresca; questa regola è indispensabile alla nettezza, al ravvivamento della pelle, al vigore del sistema nervoso, ed al cardine di una vita lunga, e sana. Il lavamento deve cominciar subito dalla nascita, nelle prime settimane con acqua tiepida, e in seguito con acqua fresca di pozzo o di fontana; poichè anche l'acqua ha le sue sostanze spiritose (aria fissa), le quali si perdono stando alcun tempo allo scoperto, ed hanno però la proprietà di comunicare una forza particolare e vigorosa. Questa lavanda si deve fare con prestezza, e subito dopo bisogna strofinar bene il corpo; poichè col lavare lentamente l'umido si mantiene di più, e l'asciugar subito riscalda. Non bisogna però, che ciò si faccia appena che il bambino sorta dal letto, e molto meno poi nell'atto della sua traspirazione.

IV. S'immerga il bambino una o due volte alla settimana nell'acqua tiepida (la temperie del latte munto di fresco, 24--26 gradi del Termometro di REAUM. ).

Questo eccellente rimedio raguna una tale quantità di forze straordinarie, e corrisponde così bene all'età fanciullesca, che io oserei nominarlo un vero arcano alla fisica perfezione, ed alla formazione dell'uomo. La nettezza del corpo, ed il vivificamento della pelle producono una libera, ma non accele-



accelerata produzione di forze , e degli organi , promuovono una circolazione uniforme , una armonica cooperazione del tutto ( la base della salute ) , il vigore del sistema nervoso , la modificazione della irritazione soprabbon- dante , e della troppo sollecita consunzione vitale , e finalmente la purità degli umori ; io posso con certezza sostenere di non conoscere alcun mezzo migliore di questo pel governo fisico dell'uomo , il quale unisca insieme tanti requisiti per istabilire la durata , e la sanità della vita .

Il bagno non deve farsi d'acqua bollita , ma presa di fresco dalla fontana , e mesco- lata con altrettanta d'acqua calda , quanto abbisogna per renderla temperata . Nell' estate la miglior acqua è quella , che viene riscal- data dai raggi del sole ; la durata del bagno in questo periodo deve essere di un quarto d'ora , e successivamente più lunga nella con- tinuazione , ma non bisogna mai far uso del bagno nelle prime ore pomeridiane .

V. Si eviti un governo troppo caldo , cioè stanze troppo calde , letti di piume , ve- stiti troppo pelosi , e riscaldanti , perchè que- ste cose aumentano straordinariamente la sen- sibilità , e per conseguenza una più sollecita consunzione , indeboliscono , ed addormentano le fibre , accelerano le produzioni , guastano la pelle , conducono ad una incessante traspira-

zione, ed espongono a continue costipazioni. Io stimo pertanto importantissimo di accostumare i fanciulli subito da principio a dormire sopra di materassi di crini da cavallo, di pagliuolo (a), ovvero di porracina (b). Abbianno un calore sempre temperato, ed avranno maggiore elasticità; s'impedirà una eccedente delicatezza; si obbligherà il fanciullo a distendersi diritto, perchè il letto di crini non cede così facilmente; s'impediranno le escrescenze, e si premunirà contro gli stimoli troppo prematuri delle parti genitali.

VI. Il vestito sia comodo, e non attillato, nè di una stoffa troppo calda, onde non trattenga la traspirazione, come sono le pellicce, ma che si possa cambiarlo, e lavarlo sovente, come per esempio di stoffe di bambagia, e di lane leggieri nel più rigoroso inverno. Non si fascino i bambini troppo strettamente, si stia lontano dall'usare bustine, e scarpe strette, e simili; perchè questo potrebbe esser l'origine di varie malattie, le quali nella continuazione abbreviano anche la vita. La testa deve tenersi scoperta dalla quarta set-

(a) Spreu.

(b) Moos.

Tutte le applicazioni di cotesti rimedj per i fanciulli si troveranno trattati più diffusamente nelle mie osservazioni dell'innesto, e delle varie malattie dei fanciulli = Lipsia presso Gösch =.

timana fino all'ottava più o meno, a misura della stagione.

VII. Gli si cambj ogni giorno la camicia, ogni settimana il vestito, ogni mese il letto; si allontanino tutte le cattive esalazioni, per cui nella stanza del bambino non vi debbono essere mai molte persone; non si asciughi mai la biancheria nella stanza, ove dorme il fanciullo, e non vi si tenga nemmeno della biancheria sporca. La nettezza è la metà della salute, e della vita, e l'altra metà è un mediocre alimento, con cui le creature diventano robuste, sane, e vivaci in pochissimo tempo, quando all'opposto nell'immondezza, e con alimenti soprabbondanti diventano deboli, e mal sani. Questa è la ragione, per la quale molti fanciulli sono sempre meschini di forze, senza che se ne sappia il perchè, e la gente incolta lo attribuisce poi erroneamente ai sortilegi, od ai crinoni (a). In somma l'immondezza è il demonio più nemico dei fanciulli; egli li tormenta continuamente, ed alla fine li divora.

### *Periodo Secondo.*

*Dalla fine del secondo anno fino agli anni 12.0 14.*

I. Si offervino le leggi della nettezza in

---

(a) *Mitteffer*: certi vermicciuoli, che vivono sotto la pelle.



generale, come pure del lavamento, dei bagni freddi, del vestimento leggiero, della respirazione dell'aria aperta, come è già stato detto nel primo periodo.

II. La dieta non sia troppo rigorosa, nè artificiale, nè ricercata. In questo periodo sarà ottima cosa di dare da mangiare ai fanciulli una proporzionata quantità di carne mescolata con degli erbaggi, od altri vegetabili, e di avvezzarli a mangiare del tutto; ma non al di là del bisogno, nè troppo frequentemente. Si dia una esatta esecuzione agli altri punti della educazione fisica, avendo sempre presente la nettezza, ed il moto corporale, che così non si avrà bisogno di seguire una dieta troppo rigorosa, nè ricercata per avere dei fanciulli sani, e ben disposti. Se si rivolge lo sguardo ai figliuoli dei contadini, noi li troveremo sani, e robusti, appunto perchè il loro allevamento è naturale, e niente medico. Ma non bisogna poi regolarli, come si costuma di fare in tante altre cose, cioè di alimentare il fanciullo all'uso contadinesco, e nel medesimo tempo di conservar le piume, il soggiorno continuo nelle camere, e l'ozio. Io non posso ripetere abbastanza, quanto ho già accennato altrove, cioè, essere una massima generale nell'allevamento dei ragazzi di osservar sempre lo stesso metodo, e di non frammischiarvi delle cose

contraddittorie. Sarà pure ben fatto di somministrar loro gli alimenti quattro volte al giorno, ma sempre alle stesse ore, osservando quest'ordine scrupolosamente, senza mai preterirvi. L'unica cosa, che non si deve dare ai fanciulli, sono il caffè, la cioccolata, ghiottonerie, pasticci, confetture, paste grossolane, droghe, cacio ec. Per bevanda ordinaria non v'è miglior cosa che l'acqua fresca, e pura; in que' paesi però, ove non si trovasse acqua di fontana, si potrà sostituire la birra.

III. Il moto corporale de' muscoli è compreso fra le cose più essenziali al fisico governo dei fanciulli. Si lasci pure, che il ragazzo consumi buona parte del giorno in movimenti corporali, in giuochi ginnastici, ed all'aria aperta, il che gli sarà di un grande giovamento: siffatti esercizi danno una forza incredibile, rendono la macchina attiva, producono una eguale distribuzione di forze, e di umori, ed impediscono i difetti organici, e le escrescenze.

IV. Non bisogna astringere troppo di buon'ora le forze intellettuali collo studio; egli è un grandissimo pregiudizio di non volere attendere il tempo opportuno per gli studj, e peggio poi scegliendo appunto l'epoca dei 7. anni, in cui la natura è ancora occupata alla formazione delle forze organiche, e del corpo, per cui essa ha bisogno di tutta

la sua attività. Se si avvezzano i ragazzi a studiare in quell'età, confinati in una stanza, si privano della parte più nobile delle loro forze, la quale viene consumata nell'esercizio della memoria, per cui ne nasce infallibilmente un ostacolo all'incremento, una imperfetta formazione delle membra, una debolezza ne' muscoli, una pessima digestione, le scrofole, ed una preponderanza del sistema nervoso in tutta la macchina: difetti, che gli rendono molesto tutto il corso della vita, e lo soggiaciono ai mali nervosi, ed ipocondriaci. Molto dipende, è vero, dalla diversità del soggetto, e dalla sua maggiore, o minore vivacità. Comunque ciò sia però, io amerei, che si facesse appunto tutto il contrario di quello, che si costuma di fare comunemente su questo proposito. Avendo il ragazzo una prematura disposizione alla riflessione, ed allo studio, si dovrebbe piuttosto ritenerlo indietro, anzichè sforzarlo ad istudiare, dilazionando così fino all'età conveniente dello studio; poichè una tale prematura disposizione ella dee considerarsi piuttosto come una malattia, e come uno stato soprannaturale, il che deve essere impedito, e non secondato: a meno che non si ami di allevare un mostro di erudizione, in vece di una creatura sana, e robusta, e di lunga durata. Un fanciullo per lo contrario, il quale



ha più corpo, che spirito, ed in cui sembri, che quest'ultimo voglia tardar molto a svilupparsi, quello può esser scosso, ed animato un poco più di buon'ora ad una discreta riflessione.

Su di questo particolare io debbo far presente, che molti mali, i quali derivano da uno studio troppo sollecito, provengono non tanto dallo sforzo dell'intelletto, quanto dalla vita sedentaria, e dall'aria rinchiusa, e corrotta, in cui si fanno studiare i ragazzi; perchè egli è fuor di dubbio, che questo indebolisce doppiamente. Io sono pienamente persuaso, che sarebbe molto minor male, se si facessero applicare mentalmente nella buona stagione, ed all'aria aperta, come si rileva chiaramente dal libro della natura, il quale (quando il precettore lo intenda a dovere) è assai più analogo, e più dilettevole per la prima istruzione dei fanciulli, di quello siano tutti i libri stampati, o manoscritti.

In questo periodo evvi ancora un altro essenzialissimo articolo pel governo fisico dei ragazzi, cioè l'impedimento dell'onania, ossia l'impedimento dello stimolo troppo prematuro delle parti genitali, e siccome questo male è uno dei più sicuri, ed orribili mezzi all'abbreviamento della vita, egli è dunque dell'obbligo mio di discorrerne quì un poco più diffusamente, e d'indicare i mezzi per

ripararvi. Io non m'inganno, se sostengo, che questo male cotanto frequentato è uno dei più perniciosi dell'umanità; ma siccome egli è altrettanto radicato, quanto difficile da estirparsi, ed ha già acquistata una tale superiorità, che sarebbe un sogno il lusingarsi di potervi rimediare colla cura, o con semplici specifici, essendo di già troppo avanzato, così la massima principale sarà quella di studiare la maniera, onde allontanare questo vizio nefando. Ecco in che consiste il grande arcano. In primo luogo converrà impedire lo sviluppo troppo prematuro, e l'irritamento dell'istinto genitale. Questa è realmente la malattia, sotto cui languisce al dì d'oggi il genere umano, e della quale l'onania altro non è che una mera conseguenza. Questa può esistere già all'età di 7 o 8 anni, benchè vi manchi l'onania effettiva. Per impedirla dunque è assolutamente necessario di rimediarvi fino dalla prima infanzia, non limitandosi soltanto ad alcuni singoli punti, ma prendendo di mira tutta l'educazione.

Secondo le mie cognizioni, ed esperienze, i rimedj più sicuri contro questa peste della gioventù sono i seguenti, semprechè se ne faccia compitamente la debita applicazione.

1) Al principio non si dia ai fanciulli una alimentazione troppo forte, irritante, e sostanziosa. Io so benissimo, che ben pochi

eredono, che alimentandosi un fanciullo con carni, vino, caffè, e simili, se ne formi un candidato dell' onania, eppure egli è così. Siffatti stimoli prematuri accelerano lo sviluppo, e per conseguenza i disordini dell' onania, come ho già significato poc' anzi. In ispecie poi alla sera non v' è alimento più nocivo per un ragazzo, quanto la carne, le uova toste, le droghe, ed altre cose flatuose, come pure le *Kartoffeln*, che vi operano gagliardamente, tanto più poi se questo si fa poco prima di andare a letto.

2) Il lavarsi giornalmente nell' acqua fredda, il respirare dell' aria aperta, il vestimento leggiero, in ispecie presso le parti genitali. I calzoni stretti, e di una stoffa calda furono sovente lo stimolo ad un prematuro sviluppo; onde sarà bene di far uso nei primi anni di una lunga veste aperta, e senza calzoni.

3) Non si faccia mai dormire i ragazzi sulle piume, ma bensì sopra dei materassi, e si facciano andare a dormire piuttosto di buon' ora, e dopo che sianfi alquanto stancati col moto corporale; alla mattina si facciano alzare di buon' ora; lo starsene oziosi a letto di mattina fra la veglia, ed il sonno, e particolarmente fra le piume, è una delle seduzioni più frequenti dell' onania; e però non deve assolutamente tollerarsi.



4) Diafi ogni giorno un sufficiente moto muscolare, di modo che l'abbondanza naturale delle forze venga conservata in attività, mediante l'opera dei muscoli. Non è da maravigliarsi, se un povero ragazzo, il quale sta a sedere tutta la giornata, ed il di cui stato fisico è sempre passivo, dia una direzione non naturale alle proprie forze, le quali vogliono, e debbono manifestarsi. Si procuri, che il ragazzo eserciti le sue forze col saltare, col correre, e con altri simili movimenti, fino a che si sente stanco, ed in tal caso io posso assicurare lo scampo dell'onanìa nel fanciullo; poichè essa è propria soltanto di un governo sedentario, degli istituti dozzinali, e dei collegi scolastici, ove il moto vi è limitato a qualche sola mezz'ora al giorno.

5) Non si sforzi troppo di buon'ora l'intelletto, e la sensibilità, perchè quanto più gli organi si raffinano, e si perfezionano, tanto più il corpo inclina all'onanìa.

6) Si fuggano specialmente tutti i discorsi, i libri, e le occasioni, che possono agitare coteste idee, od agire notabilmente coll'irritazione della parte. Lo sviamiento è necessarissimo, ma non in quella maniera, che viene raccomandata da alcuni Medici, cioè col renderlo veramente interessante, e della maggiore importanza al ragazzo, col fargliene comprendere il vantaggio, ed il giovamento;

poichè ella è una cosa sperimentatissima, che quanto più si fissa l'attenzione ad un oggetto, tanto maggiormente può destarsi lo stimolo, e ciò tanto più, quanto che l'interna fissazione sopra un punto, e l'interno contatto costituiscono uno stimolo eguale al contatto esterno. Io approvo l'opinione degli Antichi di non far mai comprender nulla ai ragazzi della funzione generativa prima dell'età dei 14 anni. Ove la natura non ha somministrato peranco gli organi opportuni, non si dee darne mai la minima idea, poichè altrimenti essa potrebbe chiamare l'organo prima del tempo.

Si prescinda anche dalle commedie teatrali, dalla lettura dei romanzi, e di poesie, le quali risvegliano i sentimenti. Infatti non si dovrebbe nè vedere, nè leggere, nè sentire nulla di tutto quello, che può riscaldare la fantasia; essendovi degli esempj di molti pregiudizj, che ha recati alla gioventù la lettura dei Poeti antichi, e della mitologia, e però qui mi giova ripetere, doverfi preferire da principio lo studio della natura, della botanica, del regno animale, e dell'economia. Questi sono oggetti, che non risvegliano punto gli stimoli fuori di tempo, ma conservano anzi l'istinto della sana natura; il che può dirsi un vero antidoto dell'onania.

7) Si stia vigilantissimo sopra la condot-

ta delle governanti, delle persone di servizio, e dei compagni, affinchè questi non vi gettino il primo seme del libertinaggio, come succede sovente per mera ignoranza. Mi sono noti alcuni casi di varj ragazzi, che divennero onanisti, solamente perchè la serva, o la governante, non trovando altro mezzo per acchetare il ragazzo quando piangeva, o non voleva dormire, lo andava palpando nelle parti genitali: motivo, per cui si deve schivare più che si può di far dormire due o più ragazzi insieme.

8) Finalmente se per avventura si desistesse loro cotesto stimolo disgraziato, si esamini bene prima di ogni altra cosa, se non sia piuttosto una malattia, che un vizio: al che ordinariamente non si fa attenzione da quelli, che sono incaricati della loro educazione. Tutte le malattie, le quali eccitano degli stimoli insoliti nel basso ventre, combinandosi con alquanto di sensibilità, possono esserne facilmente la cagione; come m'insegna l'esperienza. Fra queste malattie si comprendono le scrofole, i vermi, l'induramento delle glandule mesenteriche, ed anche l'emorroidi nel basso ventre: il che può essere anche una conseguenza di alimenti calorosi, ed irritanti, o della vita sedentaria. Per qualunque sospetto di questo genere deesi prima di tutto allontanarne la causa fisica, e togliere



la non naturale sensibilità de' nervi con rimedj corroboranti, ed allora senz'altro ajuto si avrà anche estinto lo stimolo all'onania, ossia la troppo prematura irritazione delle parti genitali.

### III.

#### *Una Gioventù laboriosa, ed attiva.*

Noi troviamo, che tutti quelli, i quali sono giunti ad una gran vecchiaja, erano persone tali, che avevano sofferti molti disagi, strapazzi, e patimenti nella loro gioventù, ed erano per lo più o soldati, o marinari, od operaj. Basta solo ridursi alla memoria il vecchio *Mittelstadt*, che visse 112 anni; egli all'età di 15 anni era servitore e di 18 anni si fece soldato, ed assistette a tutte le campagne Prussiane al tempo della fondazione di quella monarchia.

Una gioventù di tale natura diventa doppiamente la base fondamentale di una vita robusta, e lunga; in primo luogo perchè si dà al corpo quel grado di robustezza, ed induramento, che gli è necessario alla sua durata; e secondariamente perchè si rende possibile quello, che costituisce la prosperità, e la lunghezza della vita, vale a dire la continuazione ad una vita sempre migliore, e più

gradita . Quello , il quale nella sua gioventù ebbe tutti gli agi possibili , e godette di ogni sorta di piaceri , anche superflui , non ha altro più a sperare , e gli manca anzi il mezzo abbondante del risvegliamento , e della conservazione alle forze vitali , ed alla speranza di migliorare la sua condizione ; cosicchè egli è costretto di sentir l' indigenza , ed il disagio nel crescer degli anni ; viene pertanto doppiamente oppresso , e la durata della sua vita necessariamente abbreviata . Ma dal passaggio , che si fa dai disagi ai comodi della vita , vi si trova sempre una sorgente di nuovi piaceri , di nuova forza , di nuova vita .

Siccome nel crescer degli anni il transito da un clima rigido ad un altro più dolce contribuisce assaiissimo alla prolungazione della vita , così lo stesso succede anche nel passaggio , che si fa da una vita stentata ad un' altra più comoda , e tranquilla .

#### IV.

*Astinenza dell' uso dell' amor fisico nella gioventù , e fuori dello stato conjugale .*

Quello , che non ha mai abusato dell' abbondanza di sua salute per abbandonarsi in braccio di vili piaceri , un tale può a ragione

pavoneggiarsi del titolo di Eroe, cioè col nominarsi un uomo; poichè egli fiorisce, e s'innalza a guisa di un tenero arboscello sul prato. La forza celeste, che lo domina, infuoca il suo spirito, e spinge il suo volo, come l'aquila dall'umida notte alla regione degli astri. Guardate, come egli se ne va maestoso a guisa di una Deità sulla terra. Adorno di gloria a nulla più aspira, ma comanda; il suo occhio balena, scintilla, e risplende come il cristallo; il suo volto tramanda luce, come l'aurora; sulla sua fronte regge la potenza; le più nobili donzelle sospirano per lui, e felice quella, su cui cade la sua scelta, e beata quella, che lo possiede.

BÜRGER.

Vi fu già un tempo, in cui la gioventù alemanna non pensava a conversare col bel sesso, prima dell'età di 24 o 25 anni; in que' tempi non si conoscevano le cattive conseguenze dell'astinenza, nè le malattie dette *Verhaltenskrankheiten*, e tanti altri mali, che si sognano al giorno d'oggi, e pure si cresceva, si diventava robusto, e vi erano degli uomini, che facevano stupire i Romani per la loro colossale grandezza.

Presentemente si finisce in quel tempo, in cui i nostri Antenati cominciavano. Si crede di non poterli liberare presto abbastanza



dal peso dell' umanità; ognuno s' immagina delle cose in vero ridicole circa il danno, che può causare l'astinenza, e perciò il ragazzo comincia a consumare le sue forze genitali assai prima di quello, che il di lui corpo sia giunto al debito grado di sua perfezione; le conseguenze sono evidentissime; cioè che uomini di tal natura rimangono sempre Esseri solamente per metà, ed imperfetti, e nel tempo, in cui i nostri vecchi cominciavano a far uso delle forze genitali, questi hanno già consumate le loro; ed ormai altro più non sentono che noja, e nausea di quanto hanno goduto; sicchè uno degli stimoli più importanti al condimento della vita è per esso loro eternamente svanito.

Pare incredibile, che i pregiudizj possano avanzarsi cotanto su di questo proposito; e ciò avviene particolarmente quando essi allettano le nostre passioni. Io ho conosciuto un uomo, il quale credeva costantemente, che non esistesse al mondo veleno più mortifero per l'uomo, quanto gli umori genitali, ed il risultato ne fu, che non ebbe mai altra maggior premura di quella di sgravarsene più presto, che fosse possibile; con queste sue smanie egli giunse a tanto, che nella sola età di 20. anni era già diventato canuto, e di 25 anni era già un vecchio fastidioso, e stanco di vivere.

Oggidì si è ricaduto nel gusto de' tempi  
dei

dei Paladini, e tutti i Romanzi debbono secondarlo, se si vuole che abbiano dell'incontro, e debbano piacere: non si può ammirare abbastanza il modo di pensare, e di agire, la nobiltà, la grandezza, e la risoluzione dei Teutoni d'allora, e pare con ragione, che quanto più noi ci siamo da loro allontanati, tanto maggiormente ne soffriamo. Ogni qual volta noi ce li rappresentiamo alla memoria, questo ci stimola, e risveglia in noi il desiderio di rassomigliarli; ma quanto meglio sarebbe, se non ci contentassimo di pensare alla cosa soltanto, ma che studiasimo piuttosto i mezzi di arrivarvi. Le strade, ch'eglino battevano per acquistare il coraggio, le forze vitali, e dell'intelletto, un solido carattere, e risoluto, tutto quello in somma, che li rendeva uomini veri, non consisteva in altro, fuorchè nell'astinenza più rigorosa, e nella conservazione delle loro fisiche forze. Consacravano eglino la loro gioventù a meravigliose imprese, ed azioni sublimi, ma non già alle voluttà, ed al libertinaggio; il loro fisico istinto alla generazione non era da loro avvilito al godimento brutale, ma bensì nobilitato, e convertito in uno stimolo morale alle eroiche, e magnanime imprese. Ognuno di essi portava scolpito nel cuore l'immagine della sua Bella, fosse ella reale, od ideale soltanto; e questo amor da romanzo, questa fedeltà inviolabile

era lo scudo dell'astinenza, e della virtù, invigoriva le loro forze, infinuava il coraggio, e procurava una lunga durata allo spirito, nella continua lusinga dell'amoroso premio, che si figuravano, venisse loro offerto in lontananza, ed il quale non potevano acquistare, se non mediante qualche magnanima azione. Per romanzesca che sembri la cosa, io vi trovo però, che usando essi in tal guisa dell'istinto fisico, che è uno degli stimoli principali della natura dell'uomo, operavano assai giudiziosamente; ma come si è mai il tutto cambiato oggidì! Costello impulso, che mediante una saggia direzione può diventare il germe della più maestosa virtù, e del maggiore eroismo, si è ridotto nella sola vana, ed insipida sensualità, facendo il tutto consistere in un puro meccanismo brutale, cui si soddisfa fino alla nausea ancora prima del tempo; e gli amorosi affetti, che in allora servivano di scudo contro le sregolatezze, sono divenute ai nostri tempi la sorgente d'ogni disordine. La virtù dell'astinenza, la quale è certamente la base fondamentale di ogni robustezza morale, e del carattere virile, al dì d'oggi si è resa ridicola, e viene diffamata come una moda antica, e pedantesca, e ciò che dovrebbe essere l'ultimo dolcissimo premio dei sofferti disagi, e pericoli, è divenuto un fiore, che ogni ragazzo, passando per la via, se lo strappa per se. Per-



chè mai la natura impresse nel nostro seno la brama della congiunzione, il possente, ed irresistibile impulso dell'amore? Egli è certo, ch'ella non lo fece già per le rappresentazioni di fatti romanzeschi, nè per divagarsi nelle estasi poetiche, ma piuttosto per legare strettamente il nodo indissolubile di due cuori, per gettare i fondamenti di una fortunata generazione, e per unire, mediante questo magico legame, la nostra esistenza col nostro primo dovere, che è il più sacrosanto fra tutti i doveri dell'uomo. Oh quanto meglio sarebbe, se noi seguivissimo l'antico costume di non cogliere i frutti prima di aver seminato!

Al giorno d'oggi si sente a discorrer molto di robustezza, e di uomini forti e sani, ma io non vi presto fede, finchè non vegga, che abbiano forza bastante di reprimere le passioni, e di essere astinenti, poichè questo ne sarebbe il vero trionfo, e l'unico segno della forza intellettuale; questa è la scuola, nella quale il giovinotto dovrebbe esercitarsi, onde divenire un uomo robusto.

Noi troviamo generalmente nella storia antica, che tutti quelli, dai quali si aspettava qualche azione portentosa, e segnalata, dovevano astenersi dall'amor fisico: tanto erasi convinto, che Venere rubava tutta la forza virile, e che tutti gli uomini soggetti al libertinaggio non erano mai capaci d'intraprendere nulla di grande, o straordinario.

Sopra di questo punto io vi stabilisco una regola delle più rilevanti. „ Ognuno, cui sta a cuore il fiore, e la durata della sua vita, si astenga dal conversare coll'altro sesso fino al tempo del matrimonio“. Le mie ragioni sono le seguenti:

1.° La conversazione di persone nubili di diverso sesso induce, a motivo dello stimolo sempre variabile, e sempre nuovo, più facilmente alla sregolatezza nell'uso, che se ne fa; il che non succede nella conversazione conjugale.

2.° Essa c'invoglia di godere dell'amor fisico prima del tempo, e per conseguenza ci segna il cammino più sicuro per abbreviare la vita; quando all'opposto nello stato conjugale ciò succede soltanto, allorchè ci sentiamo disposti a dovere, e preparati tanto fisicamente, che moralmente.

3.° Il conversare nello stato celibe ci espone assolutamente al pericolo di una infezione venerea, poichè tutte le cautele, e tutti i preservativi sono inutili, come dimostrerò fra poco.

4.° Noi perdiamo con ciò il genio, ed anche la robustezza per la vera congiunzione matrimoniale, e conseguentemente pel mezzo essenzialissimo alla conservazione della vita.

Ma alcuno mi dimanderà: come è mai possibile, che secondo il modo di pensare, e

di vivere del dì d'oggi, di poter osservare l'astinenza fino all'età di 24, o 25 anni, con una costituzione sana, robusta, e ben formata, vale a dire fino al tempo, in cui si prende moglie (1)? Che ciò sia possibile, io lo

---

(1) Evvi tuttora chi continua a fare dei sogni sulle cattive fisiche conseguenze, che debba causare l'astinenza; ma io non posso abbastanza far presente, che questi umori non sono destinati solamente perchè siano evacuati, ma piuttosto perchè vengano reintrodotti nel nostro sangue, e per la nostra corroborazione; e perciò io non posso dispensarmi dal fissare l'attenzione ad un regolamento, che anche in questa parte ci assicura la nostra libertà morale, e la quale diventa una proprietà inesclusiva dell'uomo. Io parlo dello scarico naturale degli umori, che succede di tempo in tempo, ed i quali sono destinati in parte alla generazione, ed in parte ad alimentare il feto (*Pollutiones nocturnae* nel sesso maschile, & *menstrua* nelle femmine). L'uomo dovrebbe veramente esser sempre disposto alla propagazione, ma non mai brutalmente sforzato, e ciò effettuano soltanto quelle naturali escrezioni, che sono proprie dell'uomo; esse lo sottraggono dalla schiavitù dell'istinto generativo de' Brutti, lo abilitano a sottoporlo alle leggi, ed ai principj morali, e salvano anche in questo rapporto la sua libertà morale. L'uomo d'ambi i sessi rimane con ciò difeso dal danno fisico, e dalla concupiscenza dell'istinto generativo; più non esiste alcuna irresistibile, ed animale necessità del detto istinto; e l'uomo (semprechè non abbia già perduta questa prerogativa, mediante un irritamento troppo eccessivo) conserva anche il suo arbitrio di adempirlo, o non adempirlo, secondo che lo richieggono i più sublimi morali riguardi. Una nuova prova evidentissima è, che la natura fisica dell'uomo fu già calcolata per la sua totale perfezione; ed una tale disposizione è una delle sue inseparabili, ed essenzialissime proprietà.



deduco dall'esperienza, e potrei quì citare varj uomini valenti, che hanno portata in dote alle vergini loro spose anche la propria virginità; ma vi si richiede un fermo proposito, un carattere stabile, ed una certa direzione, e regola delle idee, e della vita: direzione quale per altro oggi giorno è affai poco in uso. Mi si permetta, che pel benessere de' giovani miei concittadini io indichi loro alcuni mezzi fra i più accreditati dell'astinenza, e per isfuggire l'amore dei libertini, non che di conservare la castità anche nei tempi più pericolosi.

1) Si viva moderatamente, e si faccia uso di alimenti non troppo sostanziosi, irritanti, e che s'insinuano troppo calidamente nel sangue, come sono le uova, la cioccolata, il vino, le droghe, e simili.

2) Si faccia ogni giorno del gran moto fino alla stanchezza, affinchè gli umori, e le forze vengano impiegate, e gli stimoli deviati dalle parti genitali. In somma *digiuna, e lavora*; poichè questo è un grandissimo Talismano contro coteste tentazioni indemoniate.

3) Si occupi la mente con oggetti serj, ed astratti, i quali tengano lontana la sensualità.

4) Si eviti tutto quello, che può riscalda la fantasía, e dirigerla verso la voluttà; p. e. i discorsi lascivi, la lettura di romanzi,

di poesie amoroze, e lubriche ( come pur troppo ve n' ha tante, che sembrano scritte ad arte per riscaldare la fantasia della gioventù, ed i di cui autori pare, che abbiano avuto di mira solamente il pregio estetico, o fors' anche mercenario, senza calcolare il danno irreparabile, che eglino apportano con tali opere alla moralità, ed alla innocenza ). Si eviti pure di trattare con femmine seduttrici, e stiasi lontano da certe danze troppo libertine.

5 ) Si rifletti sempre ai pericoli, ed alle conseguenze del libertinaggio, ed in ispecie ai pericoli morali. Qual uomo di sì poca coscienza, e sentimento potrà indursi ad essere il seduttore dell'innocenza, o della fede conjugale? Non lo tormenterà vita durante il rimorso di avere nel primo caso strappato il più bel fiore al primo suo spuntare, e di aver resa infelice, e miserabile per tutto il tempo della sua vita, tanto nel fisico, che nel morale, una innocente creatura, i di cui difetti, le di cui dissolutezze, e le viziose loro conseguenze piombano totalmente sopra di lui, come il primo loro autore; e nel secondo caso di aver turbata la pace domestica, ed avvelenata la felicità conjugale? Delitti son questi, che nella loro importanza morale sono più esecrabili, che quelli di un assassino, od incendiario. Diffatti cosa è mai un bene civile in confronto al bene di un tenero

amore conjugale? Cosa è mai il furto delle altrui sostanze in paragone al rapimento della virtù, e della morale felicità? Non vi mancherebbe altro, che di famigliarizzarsi colle femmine venali, e dedite al vizio della voluttà; ma quale avvilimento per un uomo, qual denigrazione del proprio carattere, qual discapito dell' onoratezza? Egli è anche comprovato, che niente offusca maggiormente l'intelletto per i sentimenti nobili e sublimi, deteriora la forza e la stabilità dell'animo, e rallenta tutta l'esistenza, quanto gli eccessi voluttuosi. Se si passa ad esaminare le fisiche conseguenze dell'uso carnale fuori dello stato conjugale, noi lo troveremo oltremodo funesto per più rapporti, ed in ispecie per quello di non poter essere mai ficuri dall'infezione venerea; non v'è stato, condizione, età, salute o apparente, o vera, che ce ne guarentisca; ciò non ostante, dacchè l'universalità della detta infezione, e l'influenza di molti medici ignoranti hanno reso cotesta infermità di così poca importanza, come lo è la tosse, ed un semplice catarro, non se ne fa il minimo caso, o vi si passa sopra colla maggiore indifferenza.

Ma ora passiamo un poco ad esaminare, cosa sia in sostanza il veleno venereo, e cosa voglia significare realmente l'esserne infetti. Io non dubito punto, che ogni uomo giudi-



zioso, e ragionevole converrà meco, che questa sia una delle maggiori disgrazie, che ci possono accadere, primieramente perchè i suoi effetti sono assai distruttivi, violenti, orribili, e tanto consuntivi, che ne nascono bene spesso anche delle conseguenze mortali. A chi ne è infetto, gli si corrodono le ossa in ispecie del palato, e del naso, cosicchè egli porta sempre sott'occhio del Pubblico la propria ignominia; oltre di questo l'Arte Medica non è giunta per anco a poter conoscere perfettamente, e determinare, se l'ammalato ne sia totalmente guarito, vale a dire, se il veleno sia del tutto sradicato, o non lo sia; nel che vi concordano anche i Medici più accreditati; il veleno può veramente nascondersi, e modificarsi per qualche tempo, di modo che si creda di essere perfettamente guariti, senza di esserlo. Da questo ne nascono due pessime conseguenze, l'una si è, che facilmente vi possa rimanere nel corpo qualche traccia di veleno venereo, che sotto di varie specie ne molesta l'individuo fino alla sua vecchiaja, e lo rende sempre cagionevole; la seconda poi è quella, che alcuni s'immaginano di essere ancora venerei, anche non essendolo, e però vi fanno derivare ogni minimo accidente, ed in questa terribile persuasione menano una vita affannosa fino al sepolcro; di quest'ultima ne ho veduti io

stesso i più funesti esempj; se vi si aggiunge poi anche alquanto d'ipocondria, allora una tale persuasione diventa un'orribile, ed indemoniata disturbatrice della tranquillità, e contentezza, e fa svanire per sempre il pensiero di qualunque buona risoluzione. Oltre di tutto questo avvi nella cura stessa del male qualche cosa di più funesto ancora. L'unico antidoto del veleno venereo egli è il mercurio; cioè un veleno di un'altra specie, quindi è, che una vera cura mercuriale (tale che si richiede in una malattia di questa natura) altro non è, fuorchè un avvelenamento artificiale per sradicare l'avvelenamento venereo; cosicchè in vece di quest'ultimo veleno il mercurio vi produce ben sovente delle forse peggiori conseguenze; cioè cadono i capelli, si guastano i denti, i nervi s'indeboliscono, ne viene offeso il polmone, e ne nascono mille altri malanni. Un'altra funestissima conseguenza per ogni uomo sensibile è quella, che chiunque è infetto di venereo veleno, non lo è semplicemente, ma lo riproduce in se stesso, e diviene anche una sorgente venefica per altri, anzi per tutta l'umanità; il suo corpo diventa, per così dire, un conservatorio; e la serra di questo laido veleno, e si rende il fabbricatore di esso per tutto il mondo; essendo già stato bastantemente comprovato, che questo veleno si riproduce sempre nell'

uomo, di modo che se non vi fosse chi lo riproducesse, egli sarebbe ben tosto estermiato.

6) Avvi ancora un altro mezzo, la di cui virtù, per quanto io so, è molto efficace negli uomini di buoni costumi, e questo è il seguente; si rifletti alla sua prediletta futura sposa, ed ai doveri verso della medesima; se questi doveri si conoscono, tanto meglio sarà; ma se anche non si conoscessero, il solo pensare a quella, cui un giorno daremo la nostra mano, e dalla quale noi ci aspettiamo fedeltà, virtù ed una vera affezione, può essere un forte argomento alla propria astinenza, e purità. Se noi vogliamo essere un giorno felici, dobbiamo anche figurarci della stima anticipata per la medesima, giurarle fedeltà, e serbargliela, e così renderci sempre più degni di lei. Come si vorrà mai desiderare di avere una moglie onesta, e virtuosa, se innanzi di possederla siasi già diffamato, ed abbandonato a tutte le libidini? Come si potrà amare un giorno con purità di cuore? Come giurare, ed osservare la fedeltà conjugale, se non ci avvezziamo da principio a questi puri, e sublimi sentimenti, ma ci siamo invece avviliti, e gettati in braccio delle voluttà le più brutali?

7) Io quì non passo, nè debbo passare sotto silenzio anche un'altra regola della massima importanza, la quale si è di sfuggire non solo la libidine, ma eziandio qualunque



specie di altre sregolatezze. Niente avvi di più perniziosa conseguenza, quanto una vita sregolata. Quello, che non è giunto peranco al sommo grado di confidenza coll'altro sesso, trovasi già armato del forte scudo della virtù. La pudicizia, la timidezza, un certo interno rimprovero di qualche cattiva azione, in somma i più delicati sentimenti, che formano l'idea della virginità, lo intimoriranno anche in mezzo alla maggiore seduzione; ma una sola trasgressione basta a soffocare tutti questi sublimi sentimenti. Il male maggiore però consiste nel primo passo, poichè con questo si risveglia il primo germe di un istinto ancora dormiente, il quale, come qualunque altro senso, viene promosso, e perfezionato dalla rispettiva coltivazione. In tale rapporto la virginità diviene un oggetto reale non tanto pel fisico, quanto per il morale, ed un deposito sacrosanto, che deve essere custodito scrupolosamente d'amendue i sessi, ma altrettanto egli è certo, che un solo eccesso basta a privarcene tanto fisicamente, che moralmente, poichè quello, che cade una volta, vi cade ben cento altre, ed è caduto per sempre.

Ma per ritornare sul nostro proposito principale giova riflettere, che

*Multa tulit, fecitque puer, sudavit & alsit;  
Abstinuit venere & vino.*

In queste poche parole vi si contiene realmente il più essenziale dell'arte per pro-

cacciarsi nella gioventù le forze rispettive, ed una lunga durata di vita. Il lavoro, l'applicazione, e l'evitare l'uso carnale, e quello del vino ne costituiscono i punti principali, e della maggiore essenzialità.

Richiamando il lettore a quanto ho già detto di sopra, deesi convenire, che felice può dirsi quello, il quale ha l'arte di conservarsi celibe, poichè egli possiede non solamente l'arcano di procurare a se stesso una energia maggiore, ed una lunga durata di vita, ma, giunta l'epoca competente, di dare anche l'esistenza ad altre creature, di godere intieramente la felicità dell'amore conjugale, e di vedere doppiamente trasfuse le sue proprie forze, che ha saputo così bene conservare, nella fortunata sua prole; ma lo snervato all'opposto, oltre l'abbreviamento della di lui vita, ha l'amara mortificazione di vedere riprodotta la sua ignominia negl'infelici suoi figliuoli. Un tale segnalato compenso aspettare si deve colui, che ha forza bastante di conservarsi celibe per alcuni pochi anni. Io conosco ben poche virtù su questa terra, le quali sieno così riccamente ricompensate, quanto quella dell'astinenza. Questa virtù singolare ha anche la proprietà, che ella non solo abilita l'uomo ad un fortunato matrimonio, ma giova anche di molto alla salute, e conservazione della vita.

*Matrimonio fortunato.*

**E**gli è uno dei più falsi, e perniciosi principj, che il matrimonio sia un mero ritrovato di una politica convenzione; ella è piuttosto una essenzialissima destinazione dell' uomo, ed una parte essenzialissima della propagazione del genere umano. Sotto il nome di matrimonio io vi comprendo una stabile, e sacrosanta congiunzione di due persone di sesso diverso pel reciproco sostegno della loro prole e sua rispettiva educazione; in questa intima unione, che fu stabilita per dei fini cotanto importanti, consiste, a mio credere, la base fondamentale della domestica, e pubblica felicità; ella è indispensabile alla perfezione morale dell' uomo. Il conjugato, mediante cotala stretta concatenazione dell' essere dell' uno con quello dell' altra, e del suo proprio interesse con un altro, trionfa egregiamente sopra l' egoismo, come il più pericoloso nemico d' ogni virtù; l' uomo viene con ciò guidato sempre più verso l' umanità, ed alla compassione verso gli altri, e si avvia maggiormente alla sua perfezione morale; la moglie, ed i figli lo uniscono con vincoli indissolubili al resto dell' umanità, ed al bene comune; il suo



cuore viene sempre nutrito, e riscaldato dai dolci piaceri della tenerezza matrimoniale verso i proprj figliuoli, e difeso contro ogni mortale insensibilità, la quale s'impadronisce tanto facilmente dell'uomo, che vive solitario, ed isolato; e queste dolci cure paterne sono quelle appunto, che a lui impongono degli obblighi, i quali avvezzano il suo intelletto al buon ordine, al travaglio, e ad una vita ragionevole. Con ciò viene nobilitata l'inclinazione a generare de' suoi simili, e convertito l'istinto brutale in uno de' più sublimi motivi morali; soffocate ne vengono le più violenti passioni, i pessimi umori, ed i cattivi costumi, dal che ne nasce poi una influenza non meno importante, che vantaggiosa per la pubblica universale felicità; cosicchè io posso sostenere con piena persuasione, che „ i matrimoni fortunati sono le basi fondamentali, „ e le più essenziali dello Stato, della pubblica quiete, e della prosperità“. Quelli, che non si maritano, sono sempre più egoisti dei conjugati, indipendenti sì, ma sempre dubbiosi e dominati dal dispotismo delle passioni; sono molto meno interessati per l'Umanità, per la Patria, e per lo Stato, di quello sia per se medesimi; il falso sentimento di libertà si è impadronito di loro; poichè questo solo è quello, che li tiene indietro dall'ammogliarsi, e il celibato è quello, che alimenta questa

erronea loro opinione. Qual cosa avvi mai, che possa disporre maggiormente l'uomo alle innovazioni, alle fazioni popolari, ed alle rivolte, quanto la molteplicità dei cittadini seguaci del celibato? Qual differente rapporto non si trova fra gli ammogliati? L'impreteribile dipendenza verso dell'altra metà vincolata in matrimonio avvezza anche ad una cieca, e costante dipendenza verso la legge; le cure per la moglie, e per i figliuoli inducono l'uomo al travaglio, ed al buon ordine di vita; il marito è attaccato allo stato de' suoi figli; il bene, e l'interesse dello Stato diventa il suo proprio, come si esprime il famoso BACO. „ L'ammogliato, dice egli, ha già „ dato degli ostaggi allo Stato, si è reso già „ persona obbligata, e però egli solo è il „ vero cittadino, il vero patriotto “. Ma il più importante si è, che viene con ciò stabilita non solo la prosperità della vivente generazione, ma quella eziandio dell'avvenire, perchè la congiunzione del matrimonio è l'unica, che alleva per la Patria, e per lo Stato dei cittadini bene educati, morali, colti, ed avvezzi fino dalla gioventù al buon ordine, ed ai doveri sociali. Non si creda già che la Patria, o lo Stato possano compensare cotesto allevamento, e buona educazione, che la saggia natura ha infuso nel cuore del padre, e della madre. Ah che pur troppo lo Stato è  
una

una madre cattiva! Io ho già accennato di sopra le funeste conseguenze, che ha sul fisico l'empia operazione, cioè di esercitare sporadicamente (a) la funzione propagatrice (giusta l'istinto dei cani, e di altre bestie), e quindi di far allevare i fanciulli a spese del Pubblico negli Spedali degli esposti; e lo stesso effetto produce anche sul morale. Ella è una verità incontestabile, che quanto maggiore è il numero dei figli illegittimi, altrettanta maggiore è anche la semente delle turbolenze, e delle rivoluzioni, siccome più numerosi sono i germi della corruzione. E pure vi sono dei Personaggi Grandi, i quali, sedotti dalla falsa illusione relativamente alle finanze, si danno a credere, che lo stato conjugale possa essere pernicioso allo Stato, e che il celibe all'opposto possa rendere allo Stato degli ottimi cittadini, e dei sudditi fedeli. Oh voi Grandi di questa Terra! se volete assicurare la tranquillità de' vostri popoli, se volete dilatare generalmente, ed in particolare la loro vera prosperità, promuovete, venerate, e siate i fautori, e l'appoggio dei matrimonj, considerando, che ogni matrimonio è come un seminario di ottimi cittadini, ed ogni prosperata famiglia è

*Tomo II.* K

---

(a) *Sporadisch*.



come una ipoteca della pubblica quiete, e dei vostri troni medesimi.

Mi si perdoni questa digressione del mio cuore, il quale non può lasciar trascorrere veruna occasione di dimostrare la divinità, ed il grande beneficio di cotesto savio regolamento, il quale è evidentemente stabilito nella natura morale, e fisica dell'uomo, ed il quale per altro non è ancora conosciuto da tutti, ma piuttosto erroneamente considerato.

Ora io ritorno al mio argomento principale, che è quello di dimostrare la benefica influenza del matrimonio sul bene fisico dell'uomo, e come ella meritamente sostiene uno dei primi posti fra i mezzi di prolungar la vita. I miei principj sono i seguenti:

1) Il matrimonio è l'unico mezzo per dare regola, ed ordine all'istinto generativo; egli difende l'uomo contro la profusione indebilitante delle forze della generazione, siccome anche contro la frigida, ed irragionevole ritenutezza. Per quanto io abbia parlato favorevolmente dell'astinenza nella gioventù, e per quanto io sia persuaso, ch'ella è indispensabile ad una vita lunga, e fortunata, altrettanto sono anche di sicuro avviso, che, venendo gli anni della pubertà, sarebbe egualmente pernicioso di opprimere quasi violentemente quel fomite naturale, come lo è di soddisfarlo prima del tempo conveniente. Vi

rimane in parte, cioè relativamente alle parti grossolane, una escrezione, e quello che più importa di sapere si è, che se si ommette affatto di usare di cotesti organi, noi diamo naturalmente occasione, che si diminuisca la preparazione, e segregazione degli umori generativi; e conseguentemente che ne vengono assorbiti in minore quantità nel sangue, ed alla fine se ne soffre sempre della perdita. La legge universale dell' armonia richiede, che niuna forza debba essere in noi del tutto inattiva; ma vuole, che sia adeguatamente esercitata

„ *Coitus modicus excitat* „

„ *Nimius debilitat* “.

2) Egli modifica, e regola l'uso; e quello appunto, che incute timore al voluttuoso per rapporto al matrimonio, quello stesso è un oggetto assai salutare, e necessario, perchè egli impedisce l'irritamento, il quale indebolita, e consuma oltre misura, attesa la continua mutazione degli oggetti. Vi è il medesimo rapporto fra gli alimenti semplici, e gli artefatti, e golosi, poichè i primi guidano alla moderazione, e ad una lunga vita, ma non così i secondi.

3) L'esperienza c'insegna, che quegli, i quali sono giunti ad una somma vecchiaja, erano tutti ammogliati.

2) Lo stato conjugale ci assicura di una

vita la più gioconda, la più pura ed uniforme, e la meno distruttiva, e finalmente ci assicura anche della gioja domestica. Eſſo è fuori d'ogni dubbio lo ſtato più analogo alla ſanità ſiſtica, e morale, e conserva l'animo in quel fortunato equilibrio, che è il più vantaggioso alla prolungazione della vita. Egli tempera così bene le speranze, e gli ſtravaganti, e fanatici progetti, quanto gli eccellivi affanni. Mediante la comunione di un ſecondo ente, e l'intrinſeca congiunzione della noſtra eſiſtenza con un'altra il tutto viene corretto, e mitigato. Se a tutto ciò ſi aggiunge anche la tenera e reciproca cura, ed aſſiſtenza, che tanto contribuiſce alla durata della vita, noi troveremo, che niente al mondo può affliccarcene maggiormente, quanto lo ſtato conjugale, e che eſſo è un paradiso in terra, il quale conſiſte nell'avere dei figli ſani, e bene educati, e nel ſentirſi ringiovinire converſando con eſſo loro; come più chiaramente ſi raccoglie da quel quadro cotanto intereſſante, che ci viene dipinto dal famoso ottagenario CORNARO.

Noi eſciamo dal mondo quaſi colle medefime rivoluzioni, colle quali vi entrammo, e le due eſtremità della vita ſi congiungono di nuovo fra di loro. Si comincia da bamboli, e da bamboli ſi finiſce; ficchè alla fine ſi ricade nello ſtato medefimo di debolezza, e

di abbandono, in cui ci trovammo al principio della nostra carriera. In ognuno di cotesti due stati non abbiamo bisogno di alcuno, che ci alzi da sedere, di chi ci porti, di chi ci procuri, e ci rechi gli alimenti, in somma noi abbisogniamo dei genitori. Qual saggia disposizione è questa mai? Noi troviamo i nostri padri nei nostri figliuoli, i quali si rallegrano di poterci rimunerare in parte de' beneficj, che noi abbiamo loro compartiti; i figli occupano, per così dire, le veci dei genitori in egual guisa, che la nostra debolezza ci trasferisce nello stato dei fanciulli. Ma il vecchio per lo contrario, che è rimasto celibe, non può godere di questa saggia disposizione; egli se ne giace isolato, ed in abbandono come un tronco morto e disseccato, e cerca indarno con un soccorso mercenario, o venale di procacciarsi qualche sostegno, che non si trova, fuorchè nell'opera dell'istinto, e del vincolo della natura.

## VI.

### *Il Sonno.*

**I**l ho già dimostrato, che il sonno è uno dei più saggi istituti della natura per trattenere, e moderare il perenne e rapido torrente



della consunzione vitale. Egli fissa, dirò così, le stazioni per la nostra fisica e morale esistenza, e da ciò noi acquistiamo il bene di rinascere ogni giorno, e di trasmigrare ogni mattina da uno stato d'inesistenza a quello di una nuova vita. Senza di questo perpetuo cambio, e senza questa continua rinnovazione la vita ci riescirebbe in pochissimo tempo insipida e nauseante, ed il nostro fisico sentimento, e l'intellettuale sarebbero ben presto logorati; su questo particolare dice assai bene il maggior Filosofo de' nostri tempi: „ Si tolga „ all'uomo la speranza, ed il sonno, ch'egli „ sarà la creatura più miserabile dell'universo “.

Quanto s'inganna quell'imprudente, il quale crede di prolungare la sua esistenza coll'abbreviare smisuratamente il suo sonno! Egli non giungerà mai nè al suo fine intensivo, nè all'estensivo; consumerà più ore cogli occhi aperti, ma non goderà mai la vita nel vero esser suo, vale a dire: non goderà quella freschezza ed energia dello spirito, le quali sono l'impreteribile conseguenza di un sano, e sufficiente riposo, e che danno a tutte le nostre operazioni un impronto a loro rassomigliante. Un sonno proporzionato non forma solamente l'essenzialità di una vita intensiva, ma anche della estensiva, cioè alla di lei durata e conservazione. Niente accelera tanto la nostra consunzione, niente ci distrugge co-

tanto e così anticipatamente, e c'invecchia, quanto la mancanza del sonno.

Gli effetti fisici del sonno consistono nella ritardazione di tutti i movimenti vitali, nel raccoglimento delle forze, e nel compenso di quelle, che abbiamo perdute nel decorso del giorno (questa è la vera ristaurazione, questo è il vero alimento), e finalmente nella secrezione dell'inutile, e del nocivo. Egli ha quasi le stesse crisi giornaliere, nelle quali succedono tranquillamente, e perfettamente tutte le consuete secrezioni.

Una continua veglia unisce tutte le qualità distruggenti della vita, una incessante consunzione delle forze, e degli organi, l'accelerazione, e l'impedimento della ristaurazione.

Non si creda già, che un sonno troppo durevole sia il miglior mezzo alla conservazione della vita, perchè tale non lo è. Il dormire di soverchio ammassa di troppo i superflui, e nocivi umori, rilascia gli organi, e li rende inoperosi, e può abbreviare egualmente la vita. Infatti niuno dovrebbe dormire meno di 6 ore, e non mai più di 8, il che può servire di una regola generale.

Per dormire dunque con profitto della salute, e tranquillamente, e per ottenere l'intento del sonno, abbiassi presente quanto siegue:

1) Il luogo, ove si dorme, deve essere oscuro, e lontano dal rumore. Quanto meno

agiscono sopra di noi gli esterni stimoli sensuali, tanto più perfettamente può riposare lo spirito; da questo si deduce, quanto sia contraria all'oggetto la costumanza di tenere di notte un lume acceso, ove si dorme.

2) Bisogna sempre considerare, che la stanza da letto è quel luogo, in cui si passa la maggior parte della vita, ed egli è certo, che non si dimora in verun luogo tanto tempo, ed in una medesima situazione, quanto in letto; quindi è importantissimo, che vi si conservi un'aria sana e pura. La stanza da letto deve avere un'altezza sufficiente di soffitta; di giorno, se si può, non la si deve abitare, e molto meno riscaldare; ma, ad eccezione della notte, la si tenga sempre colle finestre aperte.

3) Alla sera si mangi poco, e solamente cibi freddi, e sempre alcune ore prima di coricarsi: regole essenzialissime per passare una notte in dolce, e tranquillo riposo.

4) Stiasi coricato agiatamente senza il minimo sforzo, o pressione; ma quasi affatto orizzontalmente, eccettuata la testa, che deve essere alquanto in alto. Egli è nocivo oltremodo di stare a letto mezzo seduti, perchè il corpo vi forma un angolo, viene difficoltà la circolazione nel basso ventre, e preme la spina del dorso; laonde viene a mancare l'oggetto essenziale del sonno, che è la

libera, e non impedita circolazione del sangue; anzi un tale costume nella infanzia, e nella gioventù potrebbe produrre delle escrescenze, ed anche la gobba.

5) Tutte le cure, ed i travagli del giorno debbono essere dimenticati nell'atto, che uno si spoglia, e niun fastidio dee caricarsi con noi; altrimenti ben lungi dal guadagnarvi non si farebbe, che rimettervi di molto. Io non conosco uso peggiore di quello di studiare nel letto, e di addormentarsi, per così dire, col libro in mano. Ciò supposto, si mette lo spirito in attività allora appunto, quando ha maggior bisogno di riposo; ed ella è cosa ben naturale, che coteste idee risvegliate si aggirano tutta la notte nella testa, e ne soffre lo spirito. Il sonno fisico non basta, ma deve riposare anche lo spirito. Un sonno di tale natura è del pari insufficiente, come lo è nel caso opposto, cioè dormendo lo spirito, e non il corpo, come per esempio quando si dorme viaggiando in un legno incomodo, che sempre scuote, e trabalza.

6) Io debbo quì ridurre alla memoria una particolare circostanza. Taluno crede essere la stessa cosa, se si dorme 7 ore di giorno, oppure altrettante di notte; e però alcuni passano più volentieri la notte studiando, o fra i piaceri, e credono di compensare il tutto perfettamente dormendo le sue 7 ore di



giorno invece della notte; ma io scongiuro chiunque, cui è cara la sua salute, di guardarsi bene da cotesta erronea lusinga; non è certamente lo stesso di dormire le 7 ore di giorno, oppure di dormirle di notte; poichè se si dorme due sole ore prima della mezza notte, è assai più sano, e vantaggioso, di quello sia dormendo 4 ore della mattina, ed io lo provo colle seguenti ragioni.

Il periodo di 24 ore, che mediante la regolata rivoluzione del nostro globo viene anche comunicato a' suoi abitatori, si distingue specialmente nell' economia fisica dell' uomo. In tutte le malattie si manifesta questo regolato periodo, e tutti gli altri termini, che succedono appuntino, e meravigliosamente nella storia fisica dell' uomo, vengono precisamente determinati in questo periodo di 24 ore; esso costituisce quasi l' unità della nostra Cronologia naturale; noi osserviamo dunque, che il nostro polso batte più velocemente, quanto più questo periodo si approssima al terminar del giorno, cioè verso il suo fine, e ne deriva realmente uno stato febbrile, conosciuto sotto nome di febbre della sera, cui soggiace ogni uomo; egli è però verisimile, che vi contribuisca qualche poco anche l' accesso del nuovo chilo nel sangue; questa non è però l' unica causa; poichè noi lo troviamo anche negli ammalati stessi, i quali non man-

giano niente; l'assenza del Sole, e la connessa rivoluzione nell'atmosfera ne hanno certamente qualche parte; questa stessa febbricciuola è il motivo, per il quale le persone di nervi deboli sono più atte al lavoro di sera, di quello sia di mattina, o di giorno; elleno debbono ricevere prima un irritamento artificiale per diventare attivi, e la febbre serale in questo caso fa le veci del vino; ma già si vede ad occhi chiari, che questo stato è contro la natura; le conseguenze ne sono, come in ogni semplice febbre, la stanchezza, il sonno, e la crisi, mediante la traspirazione, che succede dormendo; onde si può dire con ragione, che ognuno di notte tempo ha la sua critica traspirazione, che in alcuni non la si scorge gran fatto, ed in virtù della quale viene allontanato, e segregato tutto quello, che durante il giorno abbiamo inghiottito di cattivo, o che si è in noi prodotto di pernicioso. Questa crisi giornaliera è necessaria ad ogni uomo, ed indispensabile alla sua conservazione; il vero suo periodo è quello, in cui la detta febbre è giunta al massimo suo grado, cioè il periodo, in cui il Sole trovasi precisamente nel Zenit, e direttamente al di sotto di noi, che è il vero punto della mezza notte. Che fa dunque colui, il quale non ubbidisce a questa voce della natura, che in tale epoca c'invita al riposo? Che fa colui, che per aumentare, e sforzare

l'attività si serve di questa febbre, la quale divenire dovrebbe il mezzo della secrezione, ed escrezione de' nostri umori? Egli altro non fa, che disturbare cotesta crisi tanto importante, trascura la suddetta critica epoca, e supposto anche, ch'egli si coricasse verso lo spuntar dell'aurora, egli in tale riguardo non può ottenere appieno il benefico effetto del sonno, perchè l'epoca critica è già trascorsa. Egli non avrà mai una crisi perfetta, ma anzi sempre imperfetta, ed i Medici sanno molto bene cosa ciò voglia significare. Il suo corpo non potrà mai purgarsi abbastanza, e questo ce lo mostrano chiaramente le malattie, gl'incomodi reumatici, la gonfiezza dei piedi ec., conseguenze indispensabili di fiffatte lucubrazioni.

In tale occasione anche gli occhi ne soffrono estremamente; poichè nell'estate si travaglia coi lumi, di cui non abbisogna quello, che travaglia di mattina. Quegli in somma, che impiegano la notte al lavoro, e la mattina al sonno, perdono il tempo migliore, ed il più idoneo al lavoro. Dopo il sonno noi ci troviamo, per così dire, ringioveniti; alla mattina siamo sempre più grandi che alla sera; abbiamo una maggiore flessibilità, più forze, più umori, e maggior carattere di gioventù, quando per lo contrario alla sera ci sentiamo più aridi, più aspri, e più spoffati, e per conseguenza domina in noi il carattere della vec-

chiaja . Si può perciò riguardare ogni giorno come una copia dell'umana vita ; cioè la mattina come la gioventù, il mezzo dì come l'età virile, e la sera come la vecchiaja . Ciò presupposto, chi sarà mai quello, che non vorrà impiegare la gioventù al lavoro della mattina, piuttosto che farlo di sera nell'epoca della vecchiaja, e della consunzione ? Alla mattina la natura appare fresca e vaga, ed anche lo spirito umano è nella sua maggiore purità, energia, e freschezza ; egli non è ancora turbato, come lo è alla sera, e sfigurato dalle molte impressioni del giorno, dalle occupazioni, e dalla noja ; di mattina egli è più originale, e trovasi anche nelle originali sue forze ; questa è la vera epoca delle nuove creazioni dell'intelletto, delle chiare idee, degli aspetti, e dei pensieri sublimi ; mai gode l'uomo il piacere della sua esistenza così vivamente e con maggiore purità, quanto in una bella mattina, e quegli, che trascura quest'epoca, trascura la gioventù della sua vita .

Tutti quelli, i quali sono arrivati ad una somma vecchiaja, si alzavano di buon mattino ; ed il WESLEY, il Fondatore di una setta metodica, ed un uomo veramente originale, era tanto persuaso della necessità di questo costume, ch'egli stabilì come un articolo di religione il levarsi alla mattina di buon'ora ; ed egli stesso arrivò fino all'età di 88 anni . Il



suo moto, che può considerarsi come un vero metodo di vivere, era il seguente:

„ Early to bed, and early arise Makes  
„ the man healthy wealthy and wise “ cioè

Di buon' ora a letto, di buon mattino fuori del letto rendono l'uomo sano, saggio, e ricco.

## VII.

### *Il moto del Corpo.*

Allorchè io prendo a considerare il fisico dell'uomo, dicea il gran FEDERICO, parmi, che la natura ci abbia piuttosto destinati per fare il postiglione, che per lo studio, e per le scienze. Diffatti non ostante che l'espressione sia un poco troppo avanzata, ella ha però molto del verisimile; l'uomo è una creatura di mezzo, e tale anche rimane, alternando mai sempre fra l'animale, e fra l'angelo, e sebbene egli diventasse anche infedele alla sua sublime destinazione col rimanersene semplicemente un animale, egli pecca però egualmente contro la sua presente destinazione, volendo soltanto pensare, sentire, ed essere un semplice spirito. Egli volendo giunger al colmo della sua destinazione deve assolutamente esercitare in un grado eguale tanto il corpo, quanto lo spirito; e questo si rende un oggetto importantissimo alla durata

della vita. L'armonia dei movimenti è la base fondamentale, sopra la quale è stabilita la sanità, e la uniforme ristaurazione, e durata del suo corpo, la quale non può sussistere, allorchè non si fa altro, fuorchè sedere, e meditare. L'istinto al moto del corpo è tanto naturale all'uomo, quanto quello del mangiare, e del bere. Si volga lo sguardo ad un fanciullo, se è costretto a starsene seduto e cheto, ella è per lui una pena d'inferno; e per dire il vero, la sorte di doversene stare seduti delle giornate intiere, e di non sentire alcuna volontà al moto è già da per se un vero stato d'inferno, e contronaturale. L'esperienza c'insegna, che quegli uomini, che giunsero ad una somma vecchiaja, facevano un continuo, e gagliardo moto, e sempre all'aria aperta.

Io stimo dunque una condizione impetribile, e necessaria alla lunga durata della vita di fare ogni giorno del moto per lo spazio di una buon' ora all'aria aperta. Il tempo più sano è prima del pranzo, ovvero 3, o 4 ore dopo. A questo riguardo sarà utilissimo il fare dei piccoli viaggi per divertimento, delle scorse, un moderato cavalcare, e ballare, e degli altri esercizi ginnastici (a); e sarebbe da desi-

---

(a) Su questo proposito evvi un libro classico, che merita di esser letto, il quale fa molto onore alla nostra Nazione, che ha in titolo = La Ginnastica

derarsi, che noi imitassimo in questo gli Antichi, i quali trattavano artificialmente cotesti soccorsi di tanta importanza per la sanità, e non lasciavano mai di approfittarsene per qualunque siasi impedimento. Sono poi utilissimi i movimenti, se movendo il corpo si dà moto, e si risveglia anche lo spirito, e l'intelletto; per il che un passeggio, dovendo interamente corrispondere all'oggetto, non dee mai farsi da solo a solo, ma sempre, se sia possibile, in una amena, e piacevole situazione, e a qualche fine determinato.

### VIII.

*L'uso dell'aria aperta — Una moderata temperie di caldo.*

**B**isogna considerare assolutamente l'uso dell'aria aperta, e pura come un alimento altrettanto necessario per la nostra esistenza, quanto lo è il mangiare, ed il bere. L'aria pura è del pari uno dei mezzi principali alla conservazione,

---

ricreante di GUTHSMUTH = Escirà quanto prima anche un altro libro dello stesso Autore, intitolato = Giochi per ricreare il corpo, e lo spirito della gioventù =.

vazione, e corroborazione della nostra vita; là dove per lo contrario un'aria rinchiusa, e corrotta è un veleno dei più sottili, e mortiferi del mondo.

Da ciò ne risultano le regole pratiche seguenti per la conservazione della nostra vita.

1) Non si lasci trascorrere mai una sola giornata senza aver respirata dell'aria aperta fuori della città. Non si consideri il passeggio solamente come un semplice moto, ma in ispecie come il più puro alimento della vita, il quale si rende indispensabile particolarmente per quelle persone, che sogliono vivere ritirate nelle loro stanze. Oltre di questo vantaggio si avrà anche quello di conoscere, e rendersi familiare con l'aria aperta, coll'escire giornalmente per goderne i favori; così facendo, si viene difeso contro uno dei maggiori danni della presente umanità, cioè contro la soverchia sensazione, contro le impressioni, e contro le tanto varie intemperie de' tempi. Questa è una delle più abbondanti sorgenti delle malattie, e contro di cui non v'è altro rimedio migliore, fuorchè di mantenere una continua confidenza coll'aria aperta, facendone uso giornalmente; dal che ne risulterà un incomparabile vantaggio per gli occhi; giacchè ella è una cosa decisa, che la causa principale della debolezza dei nostri occhi, e di una vista corta sono le quattro pareti,

*Tomo II.* L



fra le quali abitiamo, e viviamo fino dall'infanzia, per cui gli occhi perdono intieramente la forza di formare esattamente il punto ottico degli oggetti da noi distanti; la miglior prova si è, che a questa debolezza d'occhi soggiacciono d'ordinario solamente le persone, che abitano nelle città, ma non già la gente di campagna.

2) Si procuri sempre di abitare più in alto che sia fattibile. Chi ama la sua salute, non dovrebbe abitare giammai a pian terreno, e principalmente nelle città. Si aprino sovente le finestre; i cammini, e le stufe a vento sono i migliori mezzi per purgare l'atmosfera delle stanze. Potendolo fare, non si dormi, ove si abita di giorno, e le finestre della stanza da letto siano tutto il giorno aperte.

Io debbo quì aggiugnere una ulteriore avvertenza non meno importante alla prolungazione della vita, e questa è di conservare sempre l'aria, ove si vive, in una moderata temperie di calore. Egli è assai meglio di vivere in un'aria freddissima, che in un'aria troppo calda; poichè il calore accelera straordinariamente il torrente della vita; siccome è già stato dimostrato, che gli abitatori dei paesi caldi ordinariamente non arrivano ad una grande età; e pure vi sono delle persone, che si fabbricano un clima eguale col troppo riscalda-

mento delle stanze . La temperie dell' aria non dovrebbe mai oltrepassare i 15 gradi del Termometro di REAUMUR .

## IX.

### *La vita campestre , e nei giardini .*

**F**ortunato è colui, che ha avuta la sorte di rimaner fedele e vicino alla madre terra, e di trovare la sua contentezza, la sua occupazione, e la sua destinazione nell'immediata familiarità colla natura . Un tale trovasi vicino alla vera sorgente di una sempiterna gioventù, della sanità, e della felicità; l'anima, ed il corpo restano nella migliore armonia e prosperità. La semplicità, l'allegrezza, l'innocenza, e la contentezza lo accompagnano pel decorso di tutta la vita, ed egli giunge a quel sommo grado di vita, di cui egli è capace in cotesta organizzazione .

Infatti, se si dovesse dipingere, secondo i principj teoretici, l'ideale di una vita sana, e della di lei lunga durata, noi dovremmo riportarci a quanto ci viene dipinto rapporto alla vita campestre . In niun luogo si concentrano così bene tutti i requisiti come quì, ed in niun luogo agisce il Tutto nell'interno, ed esterno dell'uomo per la sua destinazione, per la sua sanità, e per la sua vita, quanto quì. L'uso

dell'aria pura e sana, di alimenti semplici e frugali, il moto gagliardo d'ogni giorno, un ordine regolato nelle occupazioni, il sereno sguardo nella vera natura, e l'armonia di una eterna calma, serenità, e contentezza, che si dilatano sopra il nostro spirito, sono le vere fonti della ristaurazione vitale; a ciò si aggiunge ancora, che la vita campestre è capace di dare particolarmente all'anima quel tuono, che non è proprio nè dell'appassionato, nè dello stravagante o traviato; tanto più perchè ella ci sottrae dal rumore, dalle frizioni, e dalle corruzioni delle città, le quali possono fomentare le dette passioni. La vita campestre ci dona conseguentemente l'interna, ed esterna tranquillità dell'animo, e l'indifferenza, le quali ci conservano tanto la vita; ella ci somministra dei piaceri, e delle speranze in abbondanza, e ciò senza alcuna violenza, nè passione; poichè il tutto resta temperato dal tuono piacevole della natura. Non è dunque da stupirsi, se l'esperienza ci fa trovare degli esempj di una somma vecchiaja solamente in questo genere di vita.

Egli è deplorabile, che un tal modo di vivere, che è il più originale, e naturale dell'uomo, venga sprezzato da tanti, ficchè perfino lo stesso felice contadino vive impaziente di vedere nel suo figlio uno studente libertino; di modo che pare, che si aumenti la sproporzione fra i cittadini, ed i campagnuoli.

Sarebbe in vero migliore d'affai la prosperità degl'individui, e di tutto il complesso, se una buona parte dei temperini d'oggi, e delle lunghe forbici per tagliare la carta si cangiassero in tante falci, ed in tanti aratri, e che le dita occupate nello scrivere si trasmissero in tante braccia d'agricoltori; la prima suddetta occupazione già altro non è, fuorchè un lavoro meccanico, quando all'opposto quest'ultima è oltremodo necessaria, ed utile al genere umano. Se io male non m'appiglio, noi saremo alla fine costretti di ritornare a quest'ultima occupazione per fini politici, e l'uomo dovrà approssimarsi di nuovo alla madre natura, ed alla terra, dalle quali egli si è scostato di troppo in ogni oggetto.

Egli è vero, che tutti non possiamo essere campagnuoli di professione; ma quanto sarebbe meglio, se anche gli eruditi, gl'impiegati, e gli studiosi dividessero la loro esistenza in due generi d'occupazioni, e se imitassero gli Antichi, i quali, malgrado le loro occupazioni filosofiche, e politiche, non riputavano indecente alla loro dignità il dedicarsi totalmente di quando in quando alla vita campestre, e diventare per così dire rustici contadini. Le conseguenze così funeste della vita sedentaria, e di una stravagante applicazione di testa svanirebbero tosto, se un tale personaggio prendesse in mano la vanga, od il zap-



pone ogni giorno per alcune ore, ovvero ogni anno per alcuni mesi, e se coltivasse egli stesso il proprio campo, od il suo giardino (poichè egli è noto, che la solita usanza di vivere al dì d'oggi in campagna, non consistendo in altro, che nel portar seco dei libri, e dei fastidj, ed invece di leggere, scrivere, e studiare nelle stanze, ciò si fa all'aria aperta, non è quella certamente, con cui giunger si possa al vero fine della vita campestre). Tali rustichezze ristabilirebbero l'equilibrio fra il corpo, e lo spirito, i quali vengono sovente logorati dallo studio, e mediante l'unione delle tre grandi panacee, cioè moto, aria libera, animo sereno, potrebbero effettuare ogni anno il ringiovenimento, e la ristaurazione: il che sarebbe infinitamente giovevole alla durata della vita, ed alla di lei felicità. Io credo di non dir troppo, se da questo uso io mi prometto, oltre il vantaggio fisico, anche un vantaggio intellettuale. Le fantasie, e le ipotesi delle scuole si scemerebbero certissimamente, non si crederebbe più di poter rinserrare tutto l'universo solamente in se stesso, oppure nella propria stanza soltanto, e di trattarlo come si costuma di fare; e tutto lo spirito riceverebbe una maggiore essenzialità, sanità, calore, e naturalezza. Tali sono le qualità, che segnarono cotanto i Filosofi Greci, e Romani, e ciò non deesi, a mio credere, attribuire ad altro, fuorchè al

succennato costume, ed alla continua familiarità colla natura; e per questo appunto si dovrebbe procurare col massimo impegno, e far sì, che non abbia a cessare giammai il sentimento, che aver si debbe per la natura; poichè questo si perde facilmente, quando si mena una vita continuamente in astratto, occupandosi troppo seriamente, o mediante l'esalazione della stanza ove si studia; ed il peggio si è, che quando si ha perduto una volta il succennato sentimento, la natura non ha più veruna azione sopra di noi, e si può esser morto, sebbene si viva sotto il più limpido cielo, sotto il più dolce clima, e nelle più amene regioni. Tutto questo si può scansare ottimamente, non allontanandosi troppo, nè per lungo tempo dalla natura, sottraendosi più sovente che sia possibile dal mondo artificiale, ed astratto, aprendo tutto l'intelletto alle benefiche influenze della natura, procurando fino dalla gioventù di gustare lo studio della fisica (cosa, alla quale si dovrebbe avere ogni riguardo nella educazione della gioventù), e riscaldando la fantasia colle belle imitazioni della pittura, e col rappresentarsi le poesie commoventi, che concernono la natura, come sono quelle di un ZACCARIA, di TOMPSON, di GESNER, di MATTISON ec.

*Il viaggiare.*

**E**gli non è possibile, che io possa esimermi di assegnare un rango distinto anche al viaggiare, poichè questo costituisce una somma prosperità della vita, e di vivamente raccomandarlo come un mezzo per la di lei prolungazione. Un moto continuato, la mutazione degli oggetti, la serenità dell'animo, l'uso costante dell'aria aperta agiscono magicamente sull'uomo, e contribuiscono oltre ogni credere sulla rinnovazione, e sul ringiovenimento della vita. Egli è vero, che la consunzione vi può essere alquanto aumentata, ma ciò viene abbondantemente compensato da una maggiore ristaurazione, la quale viene prodotta in parte, riguardo al corpo, dalla animata, e corroborata digestione, ed in parte anche intellettualmente dal concambio di piacevoli impressioni, e della dimenticanza di noi medesimi. Io raccomando questo eccellente rimedio principalmente a quelli, che sono costretti di starsene seduti per lungo tempo, a quelli, che sono continuamente occupati in oggetti astratti, od in gravi incombenze, a quelli, il di cui animo è sommerso nella insensibilità, nella melanconia, e nell'ipocondria, ed a quelli finalmente, che per maggior

loro disgrazia non hanno potuto partecipare delle domestiche felicità.

Ma molti non ne approfittano, onde ritrarne i salutari effetti, quindi tornerà bene, che io quì comunichi alcune regole delle più importanti circa il modo di viaggiare, perchè ciò sia vantaggioso alla sanità, ed alla vita.

1) I viaggi più salutarî sono quelli, che si fanno a piedi, o a cavallo. L'uso delle vetture è utile allora soltanto, che trovîsi debole, oppure che il viaggio sia troppo faticoso.

2) Viaggiando in vettura sarà molto ben fatto di cangiare sovente di positura, e sito, cioè ora seduti, ed ora sdrajati; mediante cotesta alternativa si schivano gli svantaggi del continuo moto della vettura, il di cui scuotimento conserva sempre la medesima direzione.

3) La natura non soffre, che si facciano dei salti rapidi; per il che non è da consigliarsi, che quelli, i quali conducono una vita sedentaria, facciano dei viaggi troppo violenti, e veloci, per il continuo, e soverchio scuotimento, che se ne soffre; egli sarebbe lo stesso, come se alcuno, che è avvezzo a bere dell'acqua, volesse tutto ad un tratto bere del vino in abbondanza; e perciò cotesti passaggi vogliono esser fatti lentamente, incominciando con discretezza, e somma moderazione.

4) I viaggi, se hanno da giovare alla prolungazione della vita, e della sanità, non



debbono convertirsi in eccessivi strapazzi, ma conviene misurarli sempre a norma della diversità dei naturali, e della costituzione dell'uomo; la regola generale di tali viaggi dovrebbe essere di 3 o 4 leghe al giorno, e dopo 3 o 4 giorni di viaggio sarebbe bene, che si riposasse uno, od anche più giorni. Si scansino particolarmente i viaggi di notte, i quali sono sempre nocivi, a motivo del turbamento, dell'aria mal sana, della mancanza del necessario ristoro, e della traspirazione; egli è minor male lo sforzarsi duplicatamente di giorno, purchè si rispetti il riposo di notte.

5) Non si creda già, che nei viaggi si possa disordinare alquanto; nella scelta dei cibi non occorre di essere tanto scrupolosi, ma sarà bene di alimentarsi in ogni paese coi cibi consueti; bene inteso, che non si debba aggravarsi lo stomaco di soverchio; perchè siccome durante il moto le forze del corpo sono troppo divise, così lo stomaco non è atto a ricevere un soverchio ammasso di cibi; giacchè il moto, e lo scuotimento riescirebbero sempre più penosi. Particolarmente non bisogna disordinare di troppo coi cibi, e colle bevande calorose, come pur troppo si costuma di fare nei viaggi. Il viaggiare in se stesso causa dell'irritamento, e però è necessario servirsi di cibi, e bevande meno irritanti, che in uno stato di tranquillità, altrimenti ne nasco-

no delle congestioni, riscaldazioni, e dei solleticamenti. Sarà sempre ottima cosa di prendere poco cibo alla volta, e di bere più sovente, che di mangiare, e di scegliere degli alimenti di facile digestione, avendo anche riguardo che fiano corroboranti, che non riscaldino; nè producano facilmente dell'alte-razione, e perciò trovandosi in paesi di campagna, o in cattivi alberghi, i migliori cibi saranno i latticinj, le uova, il pane ben cot- to, della carne recentemente bollita o arrosti- ta, e della frutta fresca. Io raccomando sopra tutto di essere ben guardinghi circa i vini, che s'incontrano nelle osterie, e però sarebbe affai meglio il bere dell'acqua corretta con li- moni, cedrati o simili, ovvero di portar seco qualche liquore, e mischiarlo coll'acqua; ma se poi l'acqua stessa fosse fetente, in allora si potrà far uso della polvere di carbone (a).

---

(a) Questa è una delle migliori, e più benefiche invenzioni dei tempi nostri, di cui siamo debitori al Sig. LOWITZ di Pietroburgo.

Qualunque acqua la più fetente e putrida si può rendere senza odori, sana, e bevibile in pochi minuti nel modo seguente: Si prendano dei carboni già arroventati, si pestino, e se ne faccia una finissima polvere, se ne metta un cucchiajo pieno in una mezza (*Nösel*) d'acqua, la si mescoli bene insieme, e poi la si lasci riposare per qualche minuto, prendasi quindi della così detta carta sugara, e la si faccia passare a goccia a goccia

6) Non si faccia soverchio abuso delle forze. Egli è egualmente difficile di fissar generalmente la vera misura del moto, quanto lo è quella del cibo, e delle bevande; ma la natura ce ne ha data una guida assai fedele nel sentimento della stanchezza, il quale è simile a quello della sazietà nel mangiare, e nel bere. La stanchezza altro non è, fuorchè la voce della natura, la quale ci dice, che la provvisione delle forze è esauستا; e perciò quello, che è stanco, deve riposare; ma la natura può essere stata anche in questo male accostumata, cosicchè noi sentiamo così poco la stanchezza, quanto il crapulone non s'accorge di essere sazio; e tanto più si contraggono troppo i nervi, quanto più stimolanti sono i cibi, e le bevande. Vi sono però degli altri indizj, i quali ci dicono, che noi abbiamo oltrepassato l'ordine, e la misura; sopra di che io prego di prestarmi esatta attenzione. I detti indizj sono, quando s'incomincia a diventare melanconico, e nojoso; quando si ha sonno, si sbadiglia, e non si può dormire, sebbene si sia messo in riposo; quando si perde

---

in un bicchiere, che si avrà un'acqua limpida, senza alcun odore, ed ottima da bere; si può anche ridurre in polvere le stesse braci ardenti, ed empirne qualche recipiente di vetro bene otturato, per servirsene nei viaggi, potendosi anche conservare per molto tempo.

l'appetito ; quando al minimo movimento si sente una oscillazione nelle vene, una riscaldamento, ed anche un tremore ; in tali casi è d'uopo cercare il riposo, ed il ristoro, onde evitare una malattia, che comincia già a nascere.

7) Nei viaggi la traspirazione può essere turbata insensibilmente, e con facilità, ed un raffreddamento è una delle sorgenti principali delle malattie, che ne succedono ; e perciò sarà da uomo prudente l'evitare ogni repentino passaggio dal caldo al freddo, o dal freddo al caldo ; e quegli, che ha già una pelle delicata di sua natura, farà ottimamente di portare in dosso delle camicie di lana fina.

8) Nei viaggi è doppiamente necessaria la pulitezza, e perciò si raccomanda caldamente di lavarsi sovente tutto il corpo con acqua fresca, il che giova anche assai allo sminuimento della stanchezza.

9) Nell'inverno, ovvero in un clima freddo si potrà fare delle commozioni più gagliarde, che nell'estate, e nei clima caldi, ove il sudore ci toglie senza di ciò buona parte delle forze ; e così anche piuttosto di mattina, che al dopo pranzo.

10) Le persone molto sanguigne, ovvero che inclinano alle emorroidi, e ad altri flussi di sangue, debbono consultare il Medico prima di mettersi in viaggio.



*Nettezza, e coltura della pelle.*

**I**o le reputo ambedue come rimedj principali alla prolungazione della vita.

La nettezza allontana tutto quello, che la nostra natura ha separato da se come materie inutili, e corrotte, le quali, come ogni altra cosa di tali specie, potrebbero essere comunicate esternamente alla nostra superficie.

La coltura della pelle ne è pure una parte essenziale, e consiste nell'impiegarla ogni cura e governo fino dalla gioventù, mediante il quale ella venga conservata viva, attiva, e pieghevole.

Noi dobbiamo considerare la nostra pelle non tanto come un semplice mantello contro la pioggia, e contro l'ardor del Sole, quanto come uno degli organi più importanti del nostro corpo; senza la di cui incessante attività, e moto non può aver luogo nè la sanità, e molto meno una lunga vita, e la di cui trascuranza è diventata oggidì una ignota sorgente d'infinite malattie. Oh potessi io imprimere bene nel cuore di ciascheduno ciò, che io vado a dire su questo proposito, affine di eccitare un maggior rispetto, e riguardo verso di questo organo, ed un migliore di lui governo.

La pelle è il miglior mezzo purificante del nostro corpo. Una quantità di particelle logorate e consunte svapora insensibilmente, e continuamente per mezzo di essa, e di molte migliaia di altri piccoli vasi. Coteſta ſecrezione è inſeparabilmente congiunta colla noſtra circolazione, e colla noſtra vita, e mediante di eſſa viene eſtratta dal noſtro corpo la maggior parte delle materie corrotte; ſe ella è rilaffata, ottuſa, o inattiva, una impreteribile conſeguenza ne ſarà la corruzione, e l'acrimonia de' noſtri umori, ed in iſpecie ne naſceranno le peggiori malattie cutanee.

La pelle inoltre è la ſede generale de' ſenſi, la quale ci unisce particolarmente alla natura, e all'atmosfera, che ci circonda, e dal di cui ſtato viene per lo più determinato il ſentimento della noſtra propria eſiſtenza, e del rapporto di quanto ſi trova a noi d'intorno. La maggiore, o minore ſenſibilità per le malattie dipende moltiffimo dalla pelle, ed eſſendo queſta o troppo indebolita, o rilaffata, in tal caſo vi è ordinariamente una ſenſibilità troppo delicata e ſoprannaturale, dal che ne riſulta, che ſi ſente internamente, ed in un modo affai diſpiacevole ogni minimo cambiamento del tempo; e la più leggiera ventilazione diventa in ultimo un vero barometro. Queſta ſi chiama la coſtituzione reumatica, la quale è fondata principalmente nella mancanza

della robustezza, Da ciò nasce pure una disposizione alla traspirazione, che forma del pari uno stato soprannaturale, e ci espone a continui raffreddamenti, e malattie.

Oltre di ciò ella è anche un mezzo principale per mantenere l'equilibrio nelle forze, e nei movimenti del nostro corpo. Quanto più attiva, ed aperta è la pelle, altrettanto più sicuro è l'uomo contro la congerie de' mali del polmone, degl'intestini, e del basso ventre, e tanto meno egli è soggetto alle febbri gastriche (biliose, e flemmatiche), all'ipocondria, alla paralisi, alla polmonia, ai catarrhi, ed alle emorroidi. La causa principale, per cui queste malattie dominano cotanto al giorno d'oggi, consiste, perchè non nettiamo, nè rinforziamo più tanto la nostra pelle coi bagni, e con altri rimedj corroboranti.

La pelle è anche un mezzo importantissimo alla ristaurazione del nostro corpo, per cui ci viene comunicata dall'aria una quantità di sostanze spiritose. Senza una pelle sana non è possibile una perfetta ristaurazione, la quale è la base fondamentale di una lunga vita. L'immondezza deteriora l'uomo non meno fisicamente, che moralmente.

Non devesi pure dimenticare, che la pelle è l'organo principale della crisi, cioè dei soccorsi della natura nelle malattie, e che un uomo con una pelle aperta, e sufficientemente

ani-

animata può lusingarsi con maggiore sicurezza di guarire più facilmente, e più perfettamente dalle malattie, anzi egli potrà sovente ajutarsi da se medesimo anche senza l'ajuto di alcuna medicina.

Ciò essendo, niuno potrà negare, che un tale organo sia la base fondamentale della sanità, e della vita; ed in fatti ella è una cosa incomprendibile, come questo oggetto abbia potuto trascurarsi cotanto in questi moderni tempi, ed appunto presso le più colte, ed illuminate nazioni; anzi in vece di adoperarsi in suo vantaggio, noi veggiamo piuttosto, che fino dall'infanzia si procura col maggiore impegno di otturare, di rilassare, e di guastare la pelle. La massima parte degli uomini non conosce più il beneficio di alcun bagno, fuori di quello del Santo Battefimo. La pelle viene sempre più indebolita e rilassata dal continuo sudore, dall'immondizia, dai vestiti troppo caldi, dalle pelliccie, dai letti di piume e simili; viene anche guastata dall'aria rinchiusa, e dalla vita sedentaria; ed io credo di poter sostenere senza esagerazione, che quasi in tutti gli abitanti delle nostre contrade la pelle sia in buona parte otturata, ed inattiva.

Mi si permetta di richiamare l'altrui attenzione sopra un oggetto inconsequente, il quale non ha altra prerogativa, fuorchè quella di non essere il solo di questo genere nella



vita umana, ed eccolo: il più vile plebeo è perfettamente convinto, che nei cavalli, ed in altri animali la coltura della pelle sia totalmente indispensabile alla loro sanità, alla loro sussistenza, ed alla loro vita; il servo trascura il sonno, e qualunque altro impegno per fregiar bene il suo cavallo, per condurlo a guazzarsi, e per pulirlo; se l'animale immagrisce, o diventa debole, il primo pensiero è quello di esaminare, se siasi trascurato il governo della sua pelle; ed all'uomo non dee venire mai questo pensiero, allorchè egli, od alcuno de' suoi figli s'ammala? Se questi diventa debole e meschino, se si va consumando, se gli vengono i così detti crinoni (a). (conseguenza dell'immondezza), si pensa piuttosto agl'incantefimi, e ad altre folle, che alla vera cāusa, ed alla trascurata purificazione della pelle. Se noi siamo cotanto giudiziosi, ed impegnati per gli animali, e perchè noi siamo del pari anche cogli uomini?

Le regole, che io debbo dare per la conservazione, e nettezza della pelle, sono semplici, e facilissime, e possono essere riguardate come i mezzi principali alla prolungazione della vita, ed in ispecie poi se si vorrà metterle in pratica fino dalla gioventù.

---

(a) *Mitteffer*: certi vermicciuoli fra carne e pelle.

1) Si allontani con cautela tutto quello, che il nostro corpo ha evacuato come materie nocive, e corrotte; questo si fa, avendo la possibilità, quando si cambia sovente la biancheria, i letti, o almeno le lenzuola, e per ciò sarà meglio di servirsi piuttosto di materassi, i quali sono meno soggetti all'immondizie, e rinnovando l'aria delle stanze, e particolarmente in quella, ove si dorme.

2) Si lavi il corpo ogni giorno con acqua fresca, e si stropicci bene la pelle, perchè con questo essa acquista una forza, ed attività straordinaria.

3) Nel decorso di tutto l'anno si usi un bagno di acqua tiepida almeno una volta la settimana, cui sarà utilissimo l'aggiugnervi anche una bollitura di 5 o 6 once (*Loth*) di sapone. Voleffe Dio, che fossero di nuovo ristabilite da per tutto le case da prendere i bagni, ad oggetto che anche la classe indigente del popolo potesse godere di questo beneficio, come il si godeva per ogni dove nei tempi andati, e si acquistava la necessaria robustezza, e sanità (a).

M 2

---

(a) Noi abbiamo ancora da per tutto queste case dei bagni, ma sono solamente avanzi di quel lodevole costume. Il loro uso si è perduto intieramente per una incomprendibile indolenza degli uomini. Nei tempi pas-

Io non posso a meno di ricordare il bagno marino, come quello, che occupa il primo rango fra i mezzi di coltivar la pelle, attesa la sua virtù stuzzicante, e penetrativa, ed il quale compensa sicuramente uno dei primi requisiti della generazione per aprir la pelle, e ravvisare nuovamente tutta l'organizzazione, e per conseguenza anche tutto il sistema nervoso. Questo bagno ha due gran vantaggi, il primo si è, che egli, oltre la virtù di sanare da varie malattie, può sempre usarsi anche dai sani, come il rimedio più

---

sati giravano ogni sabato per le strade le processioni col suono di bacili per ricordare i bagni; e l'artista e l'immondo lavoratore lavava via nel bagno quel sucidume, quale oggidì egli si porta in dosso forse sua vita durante. Vi dovrebbe essere in ogni città, anzi in ogni luogo una casa da bagno (o per lo meno una Zatta sul fiume) per l'estate, ed un'altra per l'inverno. In ogni bagno si abbia la precauzione di non entrarvi collo stomaco ripieno, ma bensì a corpo digiuno, ovvero 4 ore dopo di aver mangiato, e molto meno poi, se il corpo è riscaldato. Nell'acqua del fiume non vi si rimanga più di un quarto d'ora, e nell'acqua tiepida non più di tre quarti d'ora; all'escire dal bagno guardisi bene dal raffreddarsi, e pertanto sarà ottima cosa di mettersi subito in dosso una veste di fanella; dopo il bagno, se la stagione è calda, si faccia un poco di moto; ma nella stagione fredda, od umida si rimanga per un'ora intiera in una stanza calda.

Il di più trovasi prescritto nelle mie utili Memorie universali = Lipsia, presso Goschen, sotto il Capitolo = *Ammonizione per i bagni* =.

naturale alla conservazione, e robustezza della salute: virtù, che non è sempre comune ad ogni altro bagno, poichè alcuni di essi riescono piuttosto nocivi, anzi che utili ad un corpo sano. Il bagno marino può paragonarsi al moto del corpo, il quale alle volte può produrre delle malattie incurabili, ed alle volte può servire ottimamente alla conservazione della salute. L'altro vantaggio, che vi è congiunto, si è il maestoso e superbo prospetto del mare, il quale sopra di chi non vi è avvezzo, vi fa un ottimo effetto, che può produrre un totale scuotimento, ed una benefica esaltazione del sistema nervoso, ed anche dello spirito. Io sono persuaso, che gli effetti fisici del rimedio debbono essere straordinariamente sostenuti dalla impressione intellettuale, e che p. e. una persona ipocondriaca, e soggetta al sistema nervoso possa guarire dal solo abitare vicino al mare, e dalla magnifica e spettacolosa vista del levare, e tramontar del sole, delle tempeste, delle burrasche, e degli oragani; a tale oggetto io consiglierei gli abitatori del continente di fare un viaggio al mare per prendervi i bagni, ed un viaggio alle alpi gli abitatori delle coste marittime; perchè cotesti due oggetti sono i due punti maggiori dello stato di natura. Grazie dunque all'umano e magnanimo Principe, il quale donò alla Germania il primo bagno marittimo



in *Dobrah* vicino a *Rostock*, ed al degno Medico VOGEL, che lo regolò, e direffe così eccellentemente, e con tanto vantaggio, ed il quale, mediante la sua presenza, ne esalta anche il di lui giovamento.

4) Si portino dei vestiti, che non indeboliscano la pelle, e che facciano facilmente traspirare le materie evaporanti. In questo proposito io non conosco niente di più nocivo, quanto l'uso delle pelliccie; queste indeboliscono eccessivamente la pelle, a motivo del loro eccessivo calore, non producono la traspirazione, ma bensì il sudore, e non lasciano nemmeno traspirare le particelle svaporate, a causa del loro cuojo peloso: il risultato si è, che si genera un continuo vapore fra la pelle, e la pelliccia, e che una parte considerabile delle materie impure retrocedono, e le quali noi assorbiamo di nuovo. Affai migliori sono le pelliccie inglesi, le quali hanno tutti i vantaggi delle pelliccie, e non hanno i pregiudizj del sucidume, nè del calore rinserrato, perchè non hanno cuojo; ma fiffatte copriture, essendo troppo calde sopra la nuda pelle, non sono da usarsi, fuorchè nei freddi eccessivi, ovvero da quelli, che sono di loro natura troppo deboli, o che inclinano ai reuma. Nell'infanzia, nella gioventù, e generalmente in tutti i corpi sani sarà bene di portare sulla pelle nuda una camicia di tela

o di bambagia, con sopravveste eguale per l'estate, e di lana per l'inverno.

5) Si faccia del moto frequentemente, essendo questo uno de' rimedj migliori per produrre una insensibile traspirazione.

6) Si prescinda dai cibi, che impediscono la traspirazione, e difficili a digerirsi, e segnatamente la carne porcina, le oche, qualunque cibo grasso e grossolano, le paste mal cotte, ed il formaggio.

## XII.

*Buon sistema di vita — Moderazione nel mangiare e nel bere — Conservazione dei denti.*

**L**e qualità di un buon sistema di vivere sono alquanto relative; e noi veggiamo, che appunto quegli uomini, che invecchiaron straordinariamente, non osservavano già un ordine di vita affatto rigoroso, nè singolare, ma vivevano soltanto parcamente. Ella è una prerogativa dell'umana natura di poter manipolare, ed assimilare qualunque siasi alimento, anche il più eterogeneo, e di non limitarsi strettamente ad una certa classe di alimenti, come lo dee la natura animale. Egli è già deciso, che un uomo, il quale viva naturalmente, o goda sovente dell'aria aperta, e che faccia del moto, ha bisogno di pochissime regole dietetiche; la

nostra dieta artificiale si rende necessaria a motivo della vita artificiale, che noi conduciamo.

Egli è certo, che non dipende tanto dalla qualità, ma affai più dalla quantità degli alimenti, se vuolsi avere del riguardo alla prolungazione della vita. L'esempio di CORNARO ce ne dà la prova più sorprendente; cioè, fino a quanto un uomo di natura debole possa prolungare la sua esistenza.

Si può sostenere veritabilmente, che la maggior parte degli uomini mangia affai più di quello, che ha bisogno, e già dall'infanzia ci viene tolta la cognizione di giudicare quando ne siamo satolli, e questo succede a motivo del troppo mangiare, che ci si dà.

Io vado a prescrivere quì alcune regole universali, che riguardano il mangiare, ed il bere, e le quali potranno servire ad eccellenza per chicchessia, atteso che esse hanno una influenza essenziale sulla prolungazione della vita.

1) Non è quello, che si mangia, che conferisce, e dà sostanza, ma bensì quello, che si digerisce, e per conseguenza *chi vuole invecchiare, mangi adagio*, perchè i cibi debbono acquistare già nella bocca il primo grado di digestione e di assimilazione. Questo succede col masticar bene i cibi, e mescolarli colla saliva; le quali due cose io confidero come l'oggetto essenziale della funzione ristoratrice, cui io do un grandissimo valore per la prolunga-

zione della vita, e ciò tanto più, quanto che, a tenore delle mie esperienze, tutti gli uomini, che sono giunti ad una estrema vecchiaja, erano avvezzi di mangiare a rilento.

2) Ciò dipende moltissimo dall' avere i denti buoni; per il che io annovero con ragione la conservazione de' denti fra i mezzi principali di prolungar la vita, e perciò io qui aggiungo alcune regole, le quali, osservandole subito da principio, possono conservare i denti sodi, ed incorrotti fino alla più tarda età.

Quando si mangia della carne, non la si mangi mai senza pane, e vi si unisca anche qualche vegetabile, altrimenti la si interna più facilmente nelle fessure de' denti, gl' infracidisce, e li corrode. Per ciò si troverà generalmente, che quella classe di uomini, che mangia poca carne, o niuna, come sono i contadini, ed i terrazzani, hanno sempre i migliori denti, quantunque non li puliscano mai. Noi vi può essere polvere migliore per i denti, quanto la masticazione di un pezzo di pane nero, ed asciutto. Egli è anche un costume salutare di masticare subito dopo il pranzo un pezzettino di corteccia di pane.

Si fugga ogni subitaneo passaggio de' denti da una temperie calda ad una fredda, e così vice versa; poichè la superficie de' denti, avendo la natura del vetro o dello smalto, può ricevere facilmente delle fessure in un così subi-



taneo cambiamento, in cui insinuandosi le particelle guaste, vi mettono il primo fondamento alla corruzione interna. Sarà dunque ben fatto di non prender in bocca niente, che sia nè troppo caldo, nè troppo freddo, osservando specialmente questa regola, che le minestre od altri cibi brodosi non siano troppo caldi, nè le bevande troppo fredde.

Non si mastichi mai del zucchero, e si schivi di mangiare delle confetture, od altre cose dolci, in cui sianvi degli ingredienti limacciosi o tenaci.

Tosto che alcuno si avvede di avere un dente guasto, deve farselo cavare subito, poichè altrimenti si guasteranno anche tutti gli altri.

Si sciacchino i denti con acqua fresca ogni mattina, ed anche al dopo pranzo, onde estrarre l'avanzo dei cibi, che resta ordinariamente fra i denti, e che è l'origine della loro corrosione.

Osservando queste regole, non si avrà bisogno d'alcuna polvere per i denti; ma qualora poi i denti fossero soggetti di loro natura al così detto tartaro, o ad altro sucidume, in tal caso io raccomando di servirsi del seguente innocentissimo rimedio.

Prendasi un' oncia (*Loth*) di legno di Sandalo rosso, una mezz' oncia di china, si facciano in finissima polvere, si passino per

un setaccietto, poi vi si aggiungano 6 gocce di olio di garoffano, ed altrettanto d'olio di bergamotto, e con questo si stropicchino i denti ogni mattina. Essendo la gengiva spugnosa, sanguinosa, o scorbutica, in tal caso vi si unisca anche una mezza dramma di alume di rocca.

3) Si abbia riguardo di non istudiare, quando si mangia, nè di leggere, o sforzare la memoria. L'epoca del pranzo deve essere totalmente dedicata allo stomaco. Egli è il tempo del suo dominio, e l'anima non deve intervenirvi, se non per quanto fa d'uopo di soccorrerlo, come p. e. il ridere a tavola è uno dei mezzi migliori, che io conosca per promuovere la digestione; il costume de' nostri antenati di eccitare il riso, essendo a tavola, colle facezie dei buffoni, o colle favole, era fondato sopra di principj sicurissimi della Medicina.

Si procuri di avere sempre a tavola un' allegra e gioiale compagnia. Quello, che si gode fra gli scherzi, e l'allegria, contribuisce certamente a formare un sangue buono e leggiero.

4) Non si faccia mai un moto troppo violento dopo di aver pranzato, poichè questo impedisce estremamente la digestione, e l'assimilazione. Il miglior costume si è quello di stare dopo il pranzo alquanto in piedi, o

di passeggiare a lenti passi. Il moto migliore è quello, che si fa o prima del pranzo, o tre ore dopo il medesimo.

5) Non si mangi tanto d'aggravare lo stomaco; ma è meglio di tralasciare affatto, che di mangiare soverchiamente. La quantità dei cibi deve sempre essere proporzionata alla fisica costituzione di ciascheduno. *Meno lavoro, meno alimento!*

6) Si mangino dei vegetabili più che sia possibile; le carni inclinano sempre più alla putredine, quando per lo contrario i vegetabili tendono all'acido, ed a correggere la putredine, la quale è sempre il nostro più prossimo nemico. I cibi animali hanno sempre dell'irritante e del caloroso, ed i vegetabili all'opposto rinfrescano, e raddolciscono il sangue, diminuiscono i moti interni; cioè lo stimolo del corpo, e dell'intelletto, e ritardano effettivamente la consunzione vitale. I cibi animali producono infinitamente più sangue, e più sostanza, e se debbono giovare, vogliono essere ben digeriti, e si dee anche fare una maggiore commozione di corpo, senza di che si diventa troppo sanguigno. Le carni adunque, in vista di quanto si è detto, non sono punto adattate per le persone di studio, le quali stanno lungo tempo sedute, e però non hanno bisogno di una sì robusta ristaurazione, nè di una grande com-

pensazione di sostanze; ma abbisognano solamente degli alimenti leggieri, e delle sostanze fine, che giovino alle funzioni intellettuali. Si eviti precisamente la carne in tempo d'estate, ed allorchè regnano le febbri putride. Noi veggiamo pure, che niun carnivoro arrivò giammai ad una somma vecchiezza, ma bensì quelli, che vivono di vegetabili, di legumi, di frutta, di erbaggi, di biade, di latte ec. BACO racconta di un uomo di 120. anni, il quale in tutto il tempo della sua vita non aveva mangiato mai altro che latte. I *Bramani* hanno per punto di religione di non mangiare altro che vegetabili, ed arrivano quasi tutti all'età di 100. anni. J. WESLEY cominciò alla metà della sua vita a non mangiare più carne, ma solamente dei vegetabili, ed arrivò all'età di 88. anni.

7) Alla sera non si mangi che poco assai, e specialmente pochissima o nessuna carne; ma mangiandone, sarà molto meglio di mangiarla fredda, ed alcune ore prima di andare a dormire.

8) Non si trascuri mai di bere il bisognevole. Accade sovente, che per disattenzione ai ricordi della natura, che si dimentica perfino di bere, e che non si pone più mente alla stessa natura; il che diventa poi la causa originale dell'aridità, della stitichezza, e di una quantità di malattie, cui soggiacciono



frequentemente le persone studiose, e le femmine sedentarie. Si avverti però, che il bere durante il mangiare non è il tempo più opportuno, poichè si affottigliano di troppo gli umori dello stomaco, e la di lui robustezza viene oltre modo indebolita; ma il meglio sarà di bere un' ora circa dopo il pranzo.

Sebbene l'acqua sia ordinariamente sprezzata, anzi considerata da molti come nociva, pure ella è fuori di dubbio la bevanda migliore; ed io non ho alcun riguardo di crederla come un mezzo considerabile alla prolungazione della vita. Si rifletti a quanto ne dice su questo proposito il venerabile vecchio, il Signor Chirurgo generale THEDEN (a), il quale attribuisce la sua presente età di 80 anni principalmente all'uso da 40 anni a questa parte di 20 alle 24 libbre di acqua al giorno. Dall'età dei 30 ai 40 anni egli era il maggiore ipocondriaco, che vi fosse, e giungeva alle volte fino alla più tetra melanconia; soffriva delle palpitazioni di cuore, e delle indigestioni, che credeva di non poter vivere più di 6 mesi; ma dal tempo, in cui cominciò a bere dell'acqua, svanirono tutti cotesti fintomi, ed egli oggidì è assai più sa-

---

(a) Vedi le nuove osservazioni del THEDEN. Parte pratica.

no di quello, che lo era nella prima metà della sua vita, e trovasi anche libero affatto dall'ipocondria; ma l'oggetto principale si è, che l'acqua deve esser fresca, di fontana, e non da pozzi scoperti, attinta di recente, e otturata a dovere, poichè tanto le acque sorgenti, quanto le minerali hanno pure le loro qualità spiritose (aria fissa), che le rendono digestive, e confortanti. L'acqua fresca e pura ha i seguenti essenziali vantaggi, i quali certamente possono esigere, che se ne abbia rispetto, e venerazione.

L'elemento dell'acqua è il maggiore, anzi l'unico mezzo diluente nella natura: mediante la di lei freschezza, ed aria fissa ella è un eccellente rimedio corroborante, e vivificante lo stomaco, ed i nervi, come anche contro la bile, e la putredine, a causa della molt'aria fissa, e delle sostanze saline, ch'ella contiene, e produce del pari la digestione, e tutte le secrezioni del corpo. Senza acqua non esiste alcuna escrezione. Siccome poi giusta le nuove esperienze l'acido è una parte sostanziale dell'acqua, così bevendo noi dell'acqua, beviamo sempre un nuovo spirito vitale.

Anche quì io non posso astenermi dal parlare nuovamente in favore delle minestre, e de' brodi (degli alimenti fluidi), perchè da qualche tempo a questa parte sembra alla

moda di non far altro che dir male dei brodi, e delle minestre.

Un uso discreto de' brodi è certamente buono; ed egli è singolare il poterfi sognare, che i brodi producano un soverchio rilassamento. Tutte le bevande, prendendole fredde, in pochi minuti diventano brodi caldi. Diffatti lo stomaco non si trova egli tutto il giorno nella temperie naturale di un brodo caldo? Si avverti soltanto di non prender le minestre troppo calde, nè in troppa quantità in una sol volta, e nemmeno troppo liquide. Il brodo ha dei gran vantaggi; egli compensa la bevanda, in ispecie negli studiosi, nelle femmine, ed in tutti quelli, che dopo il pranzo bevono poco, o fors'anche nulla affatto, ed i quali, tralasciando di mangiare delle minestre, ricevono troppo poco umido nel sangue. Inoltre vi è ancora da rimarcare, che il fluido, prendendolo a guisa di minestra, si congiunge assai meglio e più presto coi nostri umori, di quello sia prendendolo freddo, e crudo; per la medesima ragione il brodo, o la minestra è un ottimo preservativo contro l'asciugamento, e la rigidità del corpo, e perciò è uno dei migliori alimenti nella vecchiaja, e per quelli, che sono asciutti di loro natura. Quanto più l'uomo invecchia, tanto maggiormente egli deve vivere di minestra, anzi questa fa le  
veci

veci di medicina. Ella è il miglior rimedio nei raffreddamenti, nei mali nervosi, nell'emigrania, ed in molte specie di convulsioni dello stomaco. Servirà anche a comprovare il vantaggio, od almeno l'innocenza delle minestre, quando io dico, che i nostri antenati, i quali erano fuor di dubbio più robusti di noi, mangiavano molta minestra; il che fanno anche oggidì i contadini, che sono puranco robusti; e finalmente che tutti i vecchi, che io ho conosciuti, erano grandi amici delle minestre.

Il vino rallegra il cuore dell'uomo, ma non è affatto necessario per una lunga vita, perchè abbiamo varj esempj di uomini, che non bevevano vino, e pure sono giunti ad una somma vecchiaja. Il vino essendo uno stimolante, ed accelerante la consunzione vitale, bevendone in troppa quantità può anche abbreviare la vita. Se il vino dunque non deve nuocere, e diventare amico della vita, non bisogna berne ogni giorno, e meno poi in troppa abbondanza. Quanto più se ne può bere nella vecchiaja, tanto meno bisogna berne nella gioventù; si farà assai bene di bere, e considerare il vino come un condimento della vita, e riservandolo solamente per i giorni d'allegria, e di ricreazione, e per tener vivo un crotchio di buoni amici.



*Calma dello spirito — Contentezza — Affetti,  
e funzioni intellettuali, che prolungano  
la vita.*

**L**a calma dello spirito, la serenità, e la contentezza sono la base d'ogni felicità, della salute e della lunga vita. Mi si dirà, che cotesti mezzi non dipendono da noi, ma bensì dalle circostanze esterne; a me però non pare così, poichè altrimenti i grandi, ed i ricchi sarebbero i più contenti, e fortunati, ed i poveri i più infelici; ma l'esperienza c'insegna il contrario, giacchè egli è certo, che fra l'indigenza vi domina maggiore contentezza, che nella classe dei ricchi, e possessori.

Si trovano dunque in noi medesimi delle sorgenti di contentezza, e di prosperità; se ciò è, noi non dobbiamo che darci ogni pena possibile per rintracciarle, e trarne profitto.

Mi si permetta, che io qui accenni varie di coteste risorse, le quali mi sono state insegnate da una vita semplicissima e filosofica, e che io prego di accettare come semplici regole dietetiche, e come tanti ottimi consigli di un Medico per la prolungazione della vita.

1) Prima d'ogni altra cosa si combat-

tino le passioni; un uomo, il quale ne viene continuamente agitato, si trova sempre in uno stato estremo, e di violenza, e non può mai giugnere all'oggetto della tranquillità, che è tanto necessaria alla conservazione della vita. Con questo egli aumenta orribilmente la sua interna consunzione vitale, e ne sarà anche ben tosto distrutto.

2) Si avverta di considerare questa vita non come la destinazione, ma bensì come il mezzo di una perfezione sempre maggiore, e però noi dobbiamo riguardare ognora la nostra esistenza, e la nostra sorte come oggetti subordinati ad una più sublime potenza, e destinazione. In tutte le circostanze, ed in tutte le situazioni si abbia sempre presente cotesto punto di vista, che dagli Antichi era nominato la fiducia nella Provvidenza; che così si avrà ognora la chiave di escire dal labirinto della vita, ed il più forte baluardo contro tutti gli attentati verso la tranquillità del nostro spirito.

3) Si viva sempre (ma nel vero suo senso) alla giornata, vale a dire di approfittare di cadaun giorno, come se fosse l'unico, senza pensare all'indomani. Oh voi uomini infelici, che pensate continuamente alla possibilità dell'avvenire, e che intanto trascurate il presente, e vi perdetes fra i piani, e fra i progetti del futuro! Il presente è la madre

dell'avvenire, e chi sa profittare perfettamente di ogni ora, e di ogni giorno, conforme la sua vocazione, quello può coricarsi ogni sera colla gran soddisfazione di avere non solamente vissuto in quella giornata, e conservato esattamente il suo punto di vista, ma di aver piantato eziandio un sodo fondamento per un fortunato avvenire.

4) Si procuri di idearsi, per quanto sia possibile, in tutto e per tutto le migliori cose del mondo, e si troverà, che quasi tutti i malori, o disgrazie provengono piuttosto da una mala intelligenza, da un interesse illusorio, o da una soverchia precipitazione, e che il tutto non dipende tanto da quello, che succede, come da quello, che noi ci figuriamo. Chi possiede questa base di felicità, resta sempre indipendente dalle circostanze esterne. Quanto bene ne ragiona su questo proposito il WEISHAUPT, dicendo: „Egli è  
 „ però sempre vero, che la sapienza è l'uni-  
 „ ca sorgente di ogni contentezza, e che  
 „ l'imprudenza all'opposto lo è di ogni mal-  
 „ contento “. Egli è parimente vero, che  
 trattine la totale rassegnazione nelle disposi-  
 zioni della Provvidenza, e la persuasione, che  
 il tutto sia regolato pel nostro meglio, pur-  
 chè noi ci accontentiamo del mondo, e del  
 posto, che noi vi occupiamo, tutto il resto è

una mera stolidezza, che ci guida ad essere malcontenti (a).

5) E' d'uopo confortarsi sempre di più in più nella fiducia, e confidenza dell'umanità, ed in tutte le più belle virtù, che ne derivano, come lo sono la benevolenza, la carità, e l'amicizia. Si creda, che ogni uomo sia buono, fino a che non se ne abbiano delle prove affatto contrarie; ed anche in questo caso dobbiamo considerarlo come un traviato, il quale merita piuttosto, che noi lo compatiamo, anzichè il nostro odio. Sarebbe anche ottima cosa, se una mala intelligenza, se la mancanza di cognizioni, se un falso interesse non valessero a sedurvi. Guai a quell'uomo, la di cui vita filosofica consista nell'essere diffidente verso di tutti! La sua vita è una eterna guerra offensiva, e difensiva, e la sua contentezza, ed ilarità possono dirsi per lui perdute. Quanto più si ama il nostro Prossimo, quanto più si rende felici gli altri, tanto maggiore è la felicità, che si acquista.

6) L'unico, ed indispensabile requisito per la contentezza, e per la tranquillità dell'animo è la speranza. Quello, che sa sperare,

N 3

---

(a) Leggasi l'apologia dei dispiaceri.



prolunga la sua esistenza non solamente nella sua idea, ma mediante la tranquillità ed uniformità dello spirito, che ella ci dona, la prolunga realmente anche nel fisico. La speranza interna non dee circoscriversi soltanto fra gli angusti limiti della presente nostra esistenza, ma ancora al di là della tomba. Io sono persuaso, che la certezza della immortalità sia l'unico pensiero, che possa renderci cara questa vita, e sopportabili e lievi tutti i disagi, che vi sono annessi. Oh voi, Speranza, e Fede, voi sole fiete le sublimi e divine virtù! Chi può scorrere senza di voi una vita piena d'illusione, d'abbagliamento, d'inganni, il di cui principio ed il fine sono involuppati in folte tenebre, ed in cui il presente forma un solo istante, il quale appena s'interna nell'avvenire, che il passato se lo inghiottisce all'istante? Voi fiete i soli appoggi di chi vacilla, ed il maggior ristoro dello stanco viandante! Se avvi alcuno, che non vi venera come le virtù più sublimi, dee però accogliervi, e riconoscervi come requisiti indispensabili di questa vita terrena, e cercare da voi conforto per amore di se medesimo, qualora non lo facesse per amore di ciò, che è invisibile! In questo proposito si può dire, che la stessa Religione può essere un mezzo alla prolungazione della vita. Quanto più la Religione può darci la forza di ab-

battere le passioni, di mortificare se medesimi, e di procurarci l'interna calma dell'anima; e quanto più ella può dare la vita a coteste verità confortatrici, tanto più essa vale a prolungarci la vita.

Anche l'allegria è una delle maggiori panacee della vita. Non si creda già che vi debbano sempre essere le occasioni più scelte, e i ridenti casi di fortuna per eccitarla; no; poichè si può esserne suscettibile col solo pensiero della destinazione dell'anima, il quale è capace di fornire variissime occasioni di rallegrarci, semprechè si voglia riguardare la vita come un oggetto gioiale ed allegro.

Non si trascuri pertanto di cercare ogni occasione d'allegria, e di profittarne; bene inteso che sia illibata, e non troppo veemente. Non v'è allegria più semplice e sana, e che possa prolungare maggiormente la vita, quanto quella, che risulta dalla domestica felicità, dal conversare con gente allegra ed onesta, e dal godimento della benefica natura. Una giornata consumata all'aria aperta della campagna, ed in un lieto crocchio di buoni amici è certamente un mezzo dei più positivi alla prolungazione della vita, di quello, che lo possano essere tutti gli elisiri del mondo. Quì sotto s'intendono anche compresa l'allegria, che si manifesta col riso od altro simile; ella contribuisce alla sanità assai me-

glio, che tutt' altro moto, del corpo, perchè ella scuote e l' anima, ed anche il corpo, promuove la digestione, la circolazione, la traspirazione, e ravviva le forze vitali in tutti gli organi.

Ma anche le funzioni più sublimi dell' intelletto, e le di lui occupazioni meritano quì il loro rango; supposto però sempre, che si usino le precauzioni da me sopraccennate contro gli abusi. Siffatti godimenti, coteste allegrie sono unicamente proprie dell' uomo, ed una delle sue sorgenti principali della ristaurazione della vita. Io vi comprendo in ispecie la lettura di libri dilettevoli, ed animanti, lo studio delle scienze interessanti, l' ammirazione, e l' esame della natura, e de' suoi misteri, la scoperta di nuove verità, e mediante la combinazione delle idee, e di discorsi spiritosi.

#### XIV.

##### *Il vero carattere.*

**N**oi sappiamo quanto sia nocivo alla durata della vita quel mestiere, che obbliga l' uomo di trovarsi ogni giorno per alcune ore in uno stato a lui dissimile, e finto, come è quello delle persone teatrali.

Cosa ne sarà egli mai di coloro, che esercitano un tal mestiere per sempre, che rappresentano di continuo ora questo, ed ora quel finto, personaggio sul gran teatro del mondo, e che non sono mai quelli, che appaiono? Voglio dire quelle persone, che non sono mai quelle, che dovrebbero essere, e che vivono sempre nella finzione, nell'affettazione, nella menzogna, nella maschera. Esse si veggono particolarmente fra le nazioni raffinate, ed eccessivamente educate. Io per me non conosco uno stato, che osti cotanto alla natura quanto questo.

Egli è già un male di dovere portare un abito, che non è fatto per noi, il quale ci stringe ogni parte del corpo, e ci rende incomodo ogni movimento; ma cosa è questo mai in confronto di un finto carattere, di una tale affettazione morale, ove le parole, il contegno, i gesti, e le azioni stanno in continuo contrasto coi nostri interni sentimenti, e colla nostra volontà? Quando noi soffochiamo i nostri più forti e naturali impulsi, quando aduliamo gli altri, quando dobbiamo tenere continuamente tesi tutti i nervi, e tutte le fibre per realizzare la menzogna (poichè in questo consiste tutta la nostra esistenza)? Costo finto stato altro non è, che un continuo stato convulsivo, come lo dimostrano le conseguenze; un incessante affanno, una interna



agitazione, una sregolata circolazione, una disordinata digestione, eterne contraddizioni tanto nel fisico, che nel morale, ne sono gl'imprescrittibili effetti. Alla fine questi uomini disgraziati giungono tant'oltre, che non possono più spogliarsi del loro stato irragionevole, perchè diventa in loro uno stato naturale. Essi si perdono in se stessi, e non sanno più ritrovarsi. In somma un tale stato illusorio è il nutrimento di una continua febbre lenta, e nervosa, le di cui parti essenziali sono un interno irritamento, ed uno spasmo esterno, cosicchè un siffatto carattere conduce alla distruzione, ed alla sepoltura: unico luogo, ove questi disgraziati possono lusingarsi di levare la maschera.

## XV.

*Stimoli piacevoli dell'intelletto, e degli affetti;  
loro uso moderato.*

Questi oggetti contribuiscono del pari in un doppio modo alla prolungazione della vita; cioè l'uno quando influiscono immediatamente sulla forza vitale, la destano, la esaltano, e la corroborano, e l'altro quando aumentano l'azione di tutta la macchina, e mettono in una maggiore attività gli organi più importanti della ristaurazione, della circolazione, digestione, e secrezione. Vi fa duopo dunque, anzi

sarà affai salutare, una certa coltura, e raffinamento della nostra sensibilità, perchè ella ci rende più atti ai detti usi, basta però che non si ecceda, perchè altrimenti ne nascerà una sensibilità mal sana. Nello stimolo intellettuale bisogna anche badar bene, ch'egli non oltrepassi una certa misura, poichè ciò, che ristaura nell'uso moderato, può nell'eccesso snervare, ed anche distruggere.

Tutti gli stimoli piacevoli, i quali possono agire mediante la vista, l'udito, l'odorato, il gusto ed il contatto sono compresi sotto di questa categoria, come lo sono pure i dilette della musica, della pittura, e di tutte le altre arti liberali, ed anche della poesia, e fantasia, per quanto essi possano esaltare, e rinnovare cotesti godimenti.

Fra tutti i sunnominati piaceri parmi, che la musica meriti in questo particolare la preferenza. La musica è l'unica, che senza la minima impressione intellettuale possa operare tanto rapidamente, ed immediatamente sopra gli effetti, sopra il risvegliamento, e regolamento della vita. Senza punto arbitrare riceve il nostro essere quel tuono, e quella armonia, che la musica ci dona; il polso si rende più agitato, o rispettivamente più tranquillo; la passione è più o meno svegliata, a misura che lo richiede cotesto linguaggio intellettuale. Essa senza parlare, ma solamente

colla forza del tuono, e dell'armonia agisce immediatamente sopra il nostro proprio interno, e ci rapisce spesse volte irresistibilmente più di quello, che può fare tutta l'eloquenza dell'universo. Sarebbe da desiderarsi, che si studiasse, ed eseguisse, più di quello che si fa, l'uso moderato della musica, e relativo alle circostanze.

## XVI.

*Impedimento delle malattie, e ragionevole loro guarigione — Uso conveniente del Medico, e delle medicine.*

**L**e malattie sono le cause primarie della consunzione vitale, e possono troncarsi anche subitaneamente il filo della vita; la medicina si studia d'impedirle, o di sanarle, ed in questo particolare la medicina dee riguardarsi assolutamente come un rimedio atto alla prolungazione della vita. Ma ordinariamente si falla di troppo nell'uso di esse. Alle volte si crede di non poterfi abbastanza servire di quest'arte benefica, prendendo una infinità di medicamenti, ed alle volte per lo contrario si aborriscono a segno, come se fossero contro natura, e perciò non se ne fa alcun uso. Talvolta si hanno delle idee erronee del medico,

e della medicina, per cui non si vuole servirsi nè dell'uno, nè dell'altra. Oltre di ciò sono comparsi, e compajono ai giorni nostri molti scritti popolari, che hanno sparsi fra il Pubblico una folla d'indigeste idee, e di notizie mediche, producendo con essi un abuso ancora maggiore della medicina stessa, ed un grave discapito nel totale della salute.

Noi non possiamo tutti esser medici. La medicina è un'arte tanto estesa, e difficile, che richiede uno studio continuo, e totalmente profondo, anzi una speciale coltura dell'intelletto, e delle migliori sue forze. L'aver imparato alcune regole, alcuni mezzi di sanare l'una, o l'altra malattia non forma mica il medico, come suppongono alcuni. Tali regole e mezzi di guarigione sono semplici risultati della medicina, e quello, il quale ne conosce la combinazione, le cause, la serie, ed i principj, da cui alla fine risulti l'idea del male, e dei rimedj, e che sappia ritrovarli, quello solo merita il nome di vero medico. Da ciò si rende evidente, che la medicina in se stessa non può diventare una proprietà del Pubblico.

Quella parte di medicina soltanto, la quale insegna a conoscere il corpo umano, è utilissimo che la si sappia da ognuno, come pure il modo di schivare le malattie, e di conservarsi in salute tanto in generale, quanto an-



che nei casi speciali. Questa parte sola è quella, che può, e deve esser portata all'istruzione, e cognizione universale, ma non già quella, che riguarda le cure metodiche delle malattie reali, e la conveniente applicazione delle medicine; il che può facilmente rilevarsi da chiunque ha la minima idea di malattie, e di rimedj. Cosa significa dunque l'applicare un rimedio, e curare una malattia? Nient'altro, fuorchè produrre nel corpo dell'uomo un insolito cambiamento mediante una nuova impressione, con cui venga liberato da uno stato contronaturale, che noi chiamiamo malattia.

Tanto la malattia, quanto l'effetto di un medicamento altro non sono dunque, che la produzione di una malattia artificiale, per distruggere la malattia naturale. Ciò si raccoglie, che qualora una persona sana prende qualche medicina, ella ordinariamente si ammala chi più, e chi meno; ciò stante l'uso di una medicina è in se stesso sempre nocivo, ed allora soltanto può essere riputato salutare, quando valga a liberare alcuno da uno stato infermo. Questo diritto di rendere artificialmente infermo se medesimo, o altri non è assolutamente devoluto ad altro chiunque, fuorchè a quello, il quale conosce perfettamente il rapporto fra la malattia, ed il rimedio, cioè al medico soltanto; e siccome

potrebbe succedere, che la medicina non fosse affatto necessaria; quindi ne verrebbe in conseguenza, che o si renderebbe infermo chi non lo è, oppure anche non essendo il rimedio adattato alla malattia, il povero malato ne soffrirebbe due danni, l'uno cioè della stessa malattia, e l'altro del rimedio, oppure esistendo realmente la malattia, potrebbe produrre uno stato ancora peggiore; egli è dunque infinitamente meglio di non prendere nelle malattie piuttosto mai veruna medicina, che di prenderne quando non sono adattate.

Siccome poi non è assolutamente lecito ad un illetterato di esercitare la medicina, nasce quindi la domanda, come si possa, e debba far uso della medicina, quando si voglia servirsene come di un rimedio atto alla prolungazione della vita. Io mi studierò dare su questo proposito alcune salutari istruzioni generali. Ma prima mi sia lecito di dire qualche cosa sopra una delle parti, che concernono la discussione di tale oggetto, che, a dire il vero, dee interessare più il medico, che altro chiunque, ma egli è però troppo importante, perchè ne sia trascurata la spiegazione; cioè, in qual rapporto generale stia la medicina pratica colla prolungazione della vita. La medicina può essere assolutamente riguardata come un mezzo prolungativo della vita? Certo che sì, semprechè ella sani le

malattie, che possono ucciderci; ma non sempre però in ogni altro aspetto; ciò stante io quì aggiugnerò a beneficio de' miei Colleghi alcune osservazioni, che serviranno a tenerli avvertiti, che il ristabilimento della salute, e la prolungazione della vita non sono sempre la stessa cosa, e che non si tratta solamente di guarire da una malattia in generale, ma molto più della maniera da praticarsi per sanarla. Già è stato dimostrato poc' anzi, che le medicine operano mediante una malattia artificiale. Ogni malattia non va mai disgiunta da irritazione, e da consunzione di forze; se il medicamento dunque sarà più gagliardo della malattia, in tal caso si avrà bensì guarito il malato, ma egli sarà stato anche doppiamente indebolito dal progresso della cura, e per conseguenza gli sarà stata abbreviata la vita più di quello, che non avrebbe fatto la malattia stessa. Tale è il caso, quando pel minimo accidente si passa ad usare dei rimedj violenti.

In secondo luogo si può sanare da una malattia con metodi diversi, e per diverse strade; la differenza consiste solo di far sì, che la crisi passi ora in l'una, ed ora in l'altra parte, ovvero che la malattia svanisca più presto servendosi di un metodo, o più lentamente servendosi di un altro. Cotești diversi metodi di cura possono bensì donare la sanità a chiun-

a chiunque, ma per rapporto alla prolungazione della vita essi avranno sempre un pregio affai disuguale; cioè quanto più una cura lascia tempo alla malattia di continuare, ed infievolire le forze e gli organi, quanto più attacca gli organi della vita, per cui nasca realmente una malattia, e che per conseguenza impedisca la ristaurazione vitale (come per esempio, qualora il sistema cotanto importante della digestione diventasse la sede delle malattie, e venisse debilitato da rimedj violenti, o finalmente se la cura stessa sminuisse nel complesso le forze vitali con salassi, con eccessiva dieta, od altro simile), tanto più ella indebolirà la base fondamentale della vita, quantunque ella valga a togliere la malattia, che attualmente esiste. Non si dimentichi mai, che la stessa malattia può essere talvolta utile, anzi anche necessaria alla prolungazione della vita. Vi sono molte malattie, le quali altro non sono, fuorchè un continuo sforzo della natura per ristabilire il perduto equilibrio, per evacuare le materie difettose, o per divertire gli sconcerti. Se il Medico in tali casi, seguendo fedelmente le tracce di BROWN, d'altro non si cura, che di assopire la manifestazione della malattia, senza punto riflettere alle cause, e conseguenze remote, allora egli altro non fa, che togliere l'attiva contro operazione delle forze vitali, con cui essa cercava di dissipare

*Tomo II.* O



la vera malattia; egli affopisce, è vero, il fuoco esternamente, ma lo lascia ardere tanto di più sotto la cenere, ed in tal modo nutrisce il germe, cioè la causa materiale della malattia, che forse sarebbe stata tolta, se si avesse lasciato operare intieramente alla natura, e rende il male più ostinato, ed anche incurabile. Gli esempj sono troppo frequenti di persone ammalate, che si credevano perfettamente guarite della loro febbre, dissenteria, o d'altro, sono dappoi diventati letici, ipocondriaci, o contratti nei nervi. Niuno negherà, che una cura simile, sebbene sembri di guarire l'ammalato, non debba in sostanza abbreviargli la vita.

Io passo ora a rispondere a chi non è medico. „Cosa si possa praticare per impedire „le malattie, e come si debbano curare quelle „che nascono; come debbasi servire del medico, come far uso della medicina per procurare, per quanto sia possibile, la conservazione, e prolungazione della vita“?

1) Per ciò che riguarda l'impedire le malattie, siccome due sono le cause, che le producono, cioè la vera causa originaria, e la fisica costituzione, così due sono anche le strade da prendersi per evitarle, cioè o togliendo al corpo la sensibilità delle medesime, oppure allontanandone le cause. Sopra di questi due punti è fondata tutta l'arte medica, e

tutti i metodi preservativi. La prima via, la quale per lo passato era la più comune, è la più incerta; poichè fino a tanto che noi non possiamo esimerci dalla vita civile, e da' suoi rapporti, egli è impossibile di scansare tutte le cause delle malattie, ed esse agiscono sopra di noi tanto più violentemente, quanto più noi ci allontaniamo da loro (per esempio il raffreddamento non nuoce tanto ad alcuno, quanto a quello, il quale ordinariamente si tiene ben caldo). Sarà dunque assai meglio di attenersi alla seconda via; cioè si procuri di evitare quelle cause di malattie, che si possono schivare, ma alle altre si procuri piuttosto di avvezzarsi, e di rendere il corpo insensibile alle medesime.

Le cause principali delle malattie, che si debbono evitare col massimo impegno, sono l'intemperanza nel mangiare, e nel bere, i soverchj piaceri d'amore carnale, un gagliardo riscaldamento, o raffreddamento, ovvero il rapido passaggio dall'uno all'altro, le passioni violenti, lo sforzo dell'intelletto, un sonno troppo lungo, o troppo scarso, le stentate evacuazioni, ed i veleni.

Si procuri pertanto di render il corpo meno sensibile, che si può, alle dette cause, ossia d'indurlo patologicamente; per cui io raccomando prima di tutto di godere ogni giorno dell'aria libera. In tutte le giornate o

belle, o cattive, fiavi pioggia, vento, neve, non bisogna mai tralasciare di passeggiare ogni giorno, o di cavalcare per alcune ore all'aria aperta. Questo contribuisce incredibilmente alla robustezza, ed alla lunga vita, e facendolo ogni giorno, la natura si avvezza alle intemperie de' tempi, e niun turbine, niuna neve può più apportargli alcun nocumento; e però cotesto metodo è da abbracciarsi particolarmente da quelli, che sono soggetti alla paralisi, ed ai reumatismi. Si lavi tutto il corpo giornalmente con acqua fresca; si tenga un governo non troppo caldo; si conservi uno stato attivo del corpo, non permettendo mai, che si radichi in noi uno stato passivo, ma si conservi sempre in un'azione opposta, mediante il moto muscolare; e si usino gli strofinamenti, e gli esercizi ginnastici. Quanto più il corpo diventa passivo, tanto più sensibile è egli alle malattie. Alla fine vi vuole anche una certa disinvoltura, e scioltezza nel modo di vivere, vale a dire non bisogna seguire troppo sforzatamente certe leggi, ed usanze, ma vi si lasci qualche discreto intervallo. Quello, che si attiene troppo scrupolosamente ad un certo ordine, per buono che egli sia, si rende sempre più suscettibile alle malattie, poichè basti ch'egli si scotti una sol volta da ciò, che si è già naturalizzato in lui, egli è facilissimo l'ammalarsi. Anche da

qualunque minimo disordine, attesa la piccola rivoluzione, ch' egli produce nel corpo, può aver luogo il vantaggio della escrezione, evacuazione, e divisione delle materie. Di più le cose nocive di loro natura perdonano assai di efficacia, quando l'uomo vi si avvezza; in conseguenza dormendo alquanto meno dell'ordinario, bevendo talvolta un bicchierino di più, mangiando qualche volta dei cibi più o meno indigesti, acquistando un leggiero raffreddamento, od una piccola riscaldazione col ballo, col cavalcare, od altro, facendo dei movimenti di corpo fino alla stanchezza, ed anche digiunando per qualche giorno. Tutte queste cose possono contribuire alla robustezza del corpo, e dare una maggiore estensione alla salute, allontanandola da una troppo servile dipendenza ad un costume sempre uniforme, il quale altronde non siamo sempre in caso di osservarlo a puntino.

Un punto essenziale di evitare le malattie consiste anche, che ognuno procuri di conoscere bene la propria disposizione alle malattie, affine di sradicarla, o di toglierle almeno l'occasione di poter alla fine produrre la malattia. Sopra di questo è fondata la dietetica individuale. Ogni uomo deve osservare le sue regole particolari, a misura delle proprie sue disposizioni a questa, o a quella malattia. Questa disamina, e regola speciale appartiene certamente più al medico, che ad altri; e perciò



il mio consiglio sarebbe di consultare ad ogni occasione un medico ragionevole, il quale esamini, e decida quale sia la regola da tenersi più adattabile, ed opportuna in quelle malattie, cui si è maggiormente soggetto.

I nostri Antenati erano in questo assai più giudiziosi di noi. Essi si servivano della medicina, e dei medici per regolare la loro vita dietetica, e le stesse loro investigazioni astrologiche, e giromantiche, ed altro simile erano specialmente dirette alla formazione del carattere fisico, e morale di un uomo, ed a prescrivergli un regolamento, ed una dieta corrispondente nel corso della vita. Molti invero farebbero assai meglio di servirsi all'uopo del medico, invece di correre ogni otto giorni da lui, e di farsi ordinare un vomitorio, un purgante, o che so io; ma converrà sempre, che il medico sia ragionevole, giudizioso, ed onesto; poichè altronde ogni empirico è buono di scrivere delle ricette (sebbene non manchino dei mezzi infallibili per distinguere un vero profeta da un falso).

Fa di mestieri però, che io metta in istato, per quanto si può, chi non è medico di giudicare della propria sua fisica disposizione alle malattie, e che ne lo istruisca dei modi.

1) Si esamini la costituzione ereditaria. Vi sono certe disposizioni alle malattie, che possono esserci state comunicate nella genera-

zione, come p. e. la paralisía, l'emorroidi, il male di pietra, la debolezza ne' nervi, la polmonía. Se questi mali erano già radicati nei genitori all'epoca della generazione, in tal caso se ne deve sempre supporre una disposizione anche in noi; ma mediante una regola confacente di vita si può anche impedire, ch'ella non si manifesti.

2) Il modo di allevare un fanciullo da principio può generare delle disposizioni a delle malattie, e particolarmente se il governo sarà stato troppo caldo, poichè questo produce della disposizione al sudore, ed una pelle rilassata, il che conduce ordinariamente a delle malattie reumatiche. Una troppa prematura applicazione allo studio, ed un uso prematuro dell'onania causano debolezza ne' nervi, e delle malattie nervose.

3) Certe strutture di corpo portano anche con loro varie disposizioni alle malattie. Chi ha un taglio di vita sfilato, il collo lungo, e stretto, un petto piano, le spalle a guisa di ale, e sporgenti. Quello, che si è fatto grande troppo rapidamente, deve guardarsi sopra tutto dalla polmonía, e specialmente se non è arrivato ancora all'età di 30. anni. Uno, che abbia una statura piccola, e corpulente, con una testa grossa, e col collo corto, di maniera che la testa pare ficcata fra le spalle, un tale può dirsi, che inclina alla

poplesía; e perciò deve sfuggire tutto ciò, che può causarla. In somma tutte le persone di straordinario incremento hanno più, o meno disposizione alla polmonía, ed ai mali di petto.

4) Si esami ni il temperamento, se è sanguigno, o collerico, in allora vi è da temere della disposizione a malattie infiammatorie, e se il temperamento è flemmatico, o melanconico a delle malattie nervose, ed ostinate.

5) Anche il clima, e l'abitazione, in cui si vive, possono contenere delle disposizioni malsane. Se il clima, o le stanze sono fredde, od umide, si può sempre asserire con certezza, che questo dispone l'uomo a dei mali nervosi, alle febbri flemmatiche, ed intermittenti, come anche alla paralisía, ed ai reumatismi.

9) Convieni però sempre avere principale riguardo a quella parte, che è la più debole. Ogni uomo ha sempre qualche parte fisicamente più debole dell'altra, e tutte le cause delle malattie sogliono fissarsi per lo più nella parte naturalmente più debole. Per esempio chi ha un polmone debole, tutti gli oggetti malsani si aggirano in lui, cosicchè egli sarà sempre soggetto ai catarri, ed agli incomodi di petto; essendo debole lo stomaco, tutte le cause dannose si aggirano sopra dello stomaco, e producono delle indigestioni, e dei mali di stomaco, ed anche delle impurità.

Conoscendo dunque quale sia la parte più debole, in allora si può contribuire infinitamente ad impedire la malattia, ed alla prolungazione della vita col difenderla dagli insulti maligni, e di corroborarla, e toglierle ogni sensibilità; il tutto dipende d'imparare a conoscere quale sia la parte più debole del nostro corpo, ed a questo oggetto appunto io vi accennerò qui alcuni contrassegni, che debbono conoscersi anche da chi non è medico. Si osservi prima di tutto sopra qual parte le agitazioni dell'animo agiscono maggiormente, ed i più violenti affetti, poichè quella sarà la più debole. Se nasce tosse, od asma, la parte più debole sarà il polmone. Se vengono degli svenimenti, dei vomiti, dei pesi allo stomaco, questo sarà la parte più debole. Si rimarchi inoltre verso dove tende l'effetto di altre influenze maligne, come per esempio l'effetto di una replezione, di un raffreddamento, o riscaldamento, di un moto violento od altro simile; se ne viene attaccato il petto, la parte più debole sarà il petto. Egualmente importante è l'osservazione da farsi per dove sia diretto l'impulso più forte del sangue, e degli umori, qual parte ordinariamente sia la più rossa, e la più calda; quale abbondi più di sudore, quand'anche non si sudasse nel resto del corpo, in tal caso si vedrà, che la malattia fisserà facilmente la sua sede in quella tale di-



stinta parte. Si può anche sempre conchiudere, che quella parte, la quale è stata oltremodo strapazzata, sarà anche la più debole: p. e. in una persona pensatrice, o di studio profondo la parte più debole sarà il cervello; in un cantante lo sarà il petto, e in un crapulone lo stomaco, e così successivamente.

Io mi trovo in obbligo di trascorrere le principali, e più pericolose disposizioni alle malattie, affine d'indicarne i contrassegni a quello, che non è medico, e la cura, che si richiede d'intraprendere in ciascuna di coteste singole disposizioni.

La disposizione alla tifichezza, come una delle più funeste, si conosce, come già si è detto di sopra, dalla organizzazione del corpo, del petto ec.; in quello, che non è giunto peranco all'età di 30. anni, poichè dopo il trentesimo anno egli è ben difficile, che nasca una tale disposizione; si conosce, quando i genitori fossero tifici; quando si abbia sovente una subitanea raucedine, senza alcun motivo catarrale, cosicchè nel parlare si perda la voce; quando nel correre, nel discorso, nel salire le scale, od altri luoghi eminenti si arresta facilmente il fiato; quando non si può allungar bene il respiro, nè tenere il fiato per qualche tempo, senza sentire dell'incomodo sul petto, o dello stimolo alla tosse; avendo le guance rosse, come se fossero dipinte, e peggio poi

quando un tal rosso si manifestasse sopra di una guancia sola; quando dopo il pranzo si ha le guance rosse, ed accese, e le mani molto calde; quando si sente nel petto delle punture subitanee e passeggere; spettorando alla mattina delle materie, come granelli rassomiglianti al cacio, od al sego, e che spremendoli tramandano un cattivo odore; quando pel minimo timore o spavento si sentono dei dolori sul petto, o si acquista la tosse; quando pel minimo riscaldamento, raffreddamento, o disordine dietetico se ne risentono degli incomodi; quando i catarri pettorali si aumentano, e persistono ostinatamente. Qualora poi si facessero degli sputi sanguinolenti dal polmone, allora si può dire vicinissimo al pericolo della polmonia. Quello, in cui si scorge alcuno di cotesti indizj, si guardi bene da tutti i generi calorosi, come sono il vino, l'acqua vita, i liquori, le droghe, ed anche schivi i moti violenti, cioè il ballo, il corso, gli eccessi amorosi, il sedere col petto incurvato, o l'opprimerlo contro il tavolino, quando si scrive, od altro, e finalmente il parlare, o cantare di soverchio, e troppo forte.

Un'altra disposizione è quella, che si ha all'emorroidi. Questa si conosce, quando ne fossero stati infetti gli stessi genitori; quando alle volte si sentono dei dolori nelle reni, delle punture volanti a traverso del bacino del

ventre, o dei premiti dolorosi nelle evacuazioni di corpo; soffrendo della stitichezza; sentendo un frequente prurito all'ano, od un sudore abbondante nelle sue vicinanze; essendo soggetto frequentemente all'emicrania, e ad una pienezza di sangue nella testa. Tali persone devono evitare non solamente tutte le bevande calorose, ma anche le calide, come sono il caffè, il thè, la cioccolata, e debbono nutrirsi piuttosto di frutta, di erbaggi succosi, e di poca carne; debbono astenersi dalle paste, focaccine, pasticci, e da tutti i cibi flatuosi; non devono sedere continuamente, ma fare del moto ogni giorno; tralasciare di premere troppo quando si va del corpo; non allacciarsi, e molto meno stringersi nel basso ventre; ma piuttosto strofinarlo leggermente per un quarto d'ora.

La disposizione all'ipocondria, all'isteria, o ad altri mali nervosi si conosce nel modo seguente: quando si è stato generato da genitori di deboli nervi; quando si abbia dovuto sedere, e studiare troppo prematuramente nella gioventù; avendo condotta una vita sedentaria; quando si abbia usato dell'onania nella gioventù; fatto uso di molte bevande calide; avendo letti molti libri di troppa sensibilità; quando siasi di un'indole molto variabile, di maniera che senza alcun motivo si diventi tutto ad un tratto taciturno o mesto, oppure

che si passi all'improvviso ad una eccessiva allegria; quando si patiscono delle frequenti indigestioni, dei flati, degli affanni, degli urti nel basso ventre, dei premiti, ed altri insoliti incomodi; quando di buon mattino, e a digiuno si è molto stanco, nojoso, ed inattivo, e che si sorte da questo stato subito dopo di aver preso qualche alimento corroborante, dopo di aver presa una chicchera di caffè, o di qualche altra cosa di spiritoso; quando si ha una grande inclinazione per la solitudine, e taciturnità; quando facilmente si ha timore o diffidenza di alcuno; quando le cipolle, i legumi, le cose di pasticceria recano degli incomodi, e degli affanni; quando le secrezioni dell'ano sono fredde, rare, ineguali, ed asciutte. Un tale fugga particolarmente la vita sedentaria, e qualora ciò non fosse possibile, in tal caso dovrà per lo meno accingersi a qualche lavoro stando in piedi sopra di un leggio, oppure non potendo stare molto tempo in piedi, sederà a cavallone di qualche legno; osserverà inviolabilmente la legge di fare ogni giornata un moto di una o due ore all'aria aperta; anche il cavalcare non sarà inutile a tali persone. Bisogna continuamente frequentare l'umana società, ed in particolare qualche intimo amico, e non lasciarsi troppo dominare dal desiderio della solitudine. Il viaggiare, la variazione degli oggetti, e particolarmente l'uso



dell'aria campestre sono i principali preservativi contro l'ipocondria. Per lo passato bastava sovente a sanare l'ipocondria, quando si poteva indurre l'ammalato a passare alcuni mesi in campagna, e ad occuparsi in qualche lavoro manuale o campestre, ed anche a vivere all'uso dei contadini; ma egli è certo poi, che se si vuole condurre seco in campagna il lusso della città, allora tutto il rimedio diventa inutile. Generalmente sarebbe da insinuarsi colui, che sembra inclinato all'ipocondria, di diventare piuttosto un economo, un cacciatore, o un soldato, di quello sia un letterato. Moltissimo gioverà eziandio lo strofinamento del basso ventre in chi ha una tale disposizione; questo può farsi ogni mattina, essendo a letto, per lo spazio di un quarto d'ora col palmo della mano, o con uno straccio di lana, poichè ciò promuove la digestione, e le funzioni nel basso ventre, diverte le ostruzioni, ed i flati, e corrobora le parti. Si resista più che si può all'inclinazione, che si ha per le medicine, ed in ispecie per i purganti, co' quali si guasta d'affai la digestione. Convienne affidarsi ad un saggio medico, e farsi prescrivere piuttosto una regola dietetica, invece delle medicine. Non si mangi formaggio, legumi, paste, cibi unti, e non si beva della birra greve.

Io debbo dire anche qualche cosa della disposizione all'apoplezia, non ostante che essa sottentri più tardi.

L'apoplezia si conosce in una corporatura piccola, e corpacciuta, ed in un collo corto, di maniera che la testa sembra sepolta quasi fra le spalle, come pure in una faccia ordinariamente rossa, e gonfia; si conosce da un frequente tintinamento nelle orecchie, e da svenimenti a stomaco digiuno. Tali persone non debbono mai sopraccaricare lo stomaco, poichè potrebbero morire improvvisamente anche a tavola; mangino, e bevino pochissimo alla sera; non vadino a letto subito dopo cena; non stiano coricati colla testa bassa, e schivino qualunque subitaneo riscaldamento, o raffreddamento, specialmente dei piedi.

Io procedo ora a rispondere alla domanda: „ Come debbasi curare una malattia già nata, „ e qual uso debbasi fare del medico, e delle „ medicine “? Il più essenziale a sapersi si riduce nelle regole seguenti:

1) Non si prenda mai alcuna medicina, senza averne realmente bisogno, poichè altrimenti si corre rischio di ammalarsi daddovero. Fra gli abusi nocivi io vi comprendo specialmente le solite cavate di sangue, i purganti ec., che soglionsi usare in certi tempi determinati per prevenire le malattie, da cui nascono ben sovente que' mali appunto, che si volevano prevenire.

2) Egli è assai meglio d'impedire le malattie, che di sanarle, poichè questo non può

aver luogo senza una consunzione di forze, e della vita; ciò stante si osservino i già indicati mezzi per impedirle.

3) Toſtochè uno s'accorge di eſſer realmente malato, allora biſogna, che abbia tutti i riguardi poſſibili. Il principio, il meno ſignificante, può tenere a bada una graviffima malattia. Queſto aſſioma vale ſpecialmente nelle febbri, il di cui ingreſſo ſi manifeſta nel modo ſeguento: ſi ſente una inſolita ſtanchezza, e debolezza; manca l'appetito, e ſi aumenta maggiormente la ſete; il ſonno è interrotto, e frammiſchiato da molti ſogni; le ſolite evacuazioni o ceſſano, o ſi aumentano ſtraordinariamente; ſi perde la voglia di lavorare; vi ſi aggiunge anche il dolore di teſta, ed una alterazione di freddo, e di caldo.

4) Appena che l'uno, o l'altro di queſti indizj ſi manifeſta, non v'è coſa migliore, che di togliere l'alimento al nemico, cioè alla malattia, e di ſeguire quell' iſtinto naturale, e benefico, che ogni animale è ſolito di ſeguire in tali caſi a proprio vantaggio; cioè, non ſi mangi, giacchè la natura ſteſſa ne dimoſtra avverſione, conoſcendo beniffimo la difficoltà di poter digerire; ſi beva piuttosto dell'acqua, o delle tiſane attenuanti; ſi ſtia tranquillo, e coricato; poichè le ſtanchezza ci indica baſtantemente, che la natura ha biſogno di tutta la ſua forza per reſistere alla malattia; ſi fugga  
ogni

ogni riscaldamento, e raffreddamento, e per conseguenza l'escire all'aria aperta, oppure il rinserrarsi nelle stanze troppo riscaldate. I rimedj semplici, che ci prescrive così chiaramente la natura, purchè noi vogliamo ascoltarli, sono quegli appunto, coi quali si possono sanare innumerabili malattie subito al primo loro nascere. Il nonogenario MACLIN, il veterano del Teatro di Londra, parlando di se medesimo dice, che ogni qualvolta egli si sentiva indisposto nel lungo corso della sua vita, si coricava nel letto, e non viveva d'altro, che di pane, e d'acqua; e che questa dieta lo abbia sempre guarito da ogni leggiera indisposizione. Io ho conosciuto un degno Colonnello ottogenario, il quale per qualunque malattia altro non fece mai in tutto il tempo della sua vita, fuorchè digiunare, fumar tabacco, ed osservare in tutto le sovraindicate regole, e non prese mai alcun medicamento.

5) Se si desse l'occasione di dover consultare un Medico, si deve farlo, ma non tanto per farsi prescrivere delle medicine, quanto piuttosto affine di sapere in quale stato si trovi; ma in mancanza di questo mezzo sarà meglio d'affai d'impedire il peggioramento del male soltanto negativamente, anzi che d'intraprender nulla di positivo, il che potrebbe per avventura piuttosto nuocere, che arrecare vantaggio. Non si creda già, che il prendere qua-



lunque medicamento sia un affare del tutto indifferente; poichè un vomitorio, un purgante preso fuori di tempo può convertirsi in un veleno micidiale. Volendosi usare in tali casi di un rimedio affatto innocente, si prenda un cucchiarino di Crémor di Tartaro, ed il si stemperi in un bicchier d'acqua; oppure prendasi la seguente acqua di cristallo, la quale è fuor di dubbio dei più universalì nelle malattie febbrili; cioè un' oncia ( 1 *Loth* ) di Crémor di Tartaro con 6 libbre di acqua, e la si faccia bollire in una pentola nuova, finchè la polvere siasi totalmente disciolta, e dopo la si levi dal fuoco, e vi si tagli dentro un limone, e quindi, secondo la varietà dei gusti, vi si aggiungano dalle 3 alle 6 once di zucchero; se ne riempiano alcune bottiglie, e se ne servi per ordinaria bevanda.

6) Col medico bisogna essere totalmente sincero, e schietto, raccontandogli tutta la storia del passato, per quanto ella possa avere qualche relazione colla malattia, di cui si tratta, non si ometta alcuna delle presenti circostanze, e specialmente poi nelle relazioni in iscritto. Si badi bene di non inserire nel racconto, come pur troppo si costuma di fare, alcun ragionamento, oppure di dipingere la cosa in l'uno o l'altro aspetto, a misura del proprio adottato sentimento, ma si racconti soltanto ciò, che è stato rimarcato per mezzo de' sensi più schiettamente che sia possibile.

7) Si scelga un medico, nel quale si abbia della confidenza; non quello, che opera con arcani, non quello, che sia loquace o curioso, e nemmeno quello, che declama contro i suoi colleghi, e che cerca di mettere le loro azioni in un lume equivoco (questo palesa sempre delle cognizioni limitate, una pessima coscienza, ed un cuore maligno); non quello, che ama di operare con rimedj violenti, e troppo decisivi, ovvero, come si dice, che opera alla disperata o per la vita, o per la morte.

8) Si fugga specialmente quel medico, il quale fa consistere il suo maggior interesse praticamente nell'avidità del guadagno, e nell'ambizione. Il vero medico non deve avere altro interesse, fuorchè la salute, e la vita del malato; ogni altro interesse lo conduce fuori del retto cammino, e può trarre seco delle pessime conseguenze per il paziente. Basta che un medico tale entri in qualche coalizione, per cui venga cimentata la sua riputazione, nell'arrischiare qualche cosa della propria borsa a beneficio del suo malato, perchè egli lo lasci piuttosto morire, anche colla perdita della sua riputazione. Ciò supposto niun ammalato potrà mai interessarlo, se non per quanto sarà ricco, o persona di riguardo.

9) Il medico migliore è quello, il quale è anche amico. In esso lui si ha ordinaria-

mente la maggiore confidenza di confessargli il tutto con ischiettezza. Egli ci conosce, e ci osserva anche quando siamo sani, e questo può contribuire moltissimo alla guarigione del malato; egli s'interesserà intimamente della nostra situazione, ed opererà con una attività incomparabile per ridonarci la salute, ed il tutto farà con impegno maggiore di quello, che non farebbe un medico indifferente. Si procuri dunque, per quanto è possibile, di stringere, e di conservare un sodo, e stretto vincolo d'amicizia col proprio medico, e questo si guardi bene di non scioglierlo con cattivi trattamenti, con diffidenza, con asprezza, o con orgoglio, di cui molti si fanno leciti di servirsi verso il medico, giacchè questo altronde ridonda sempre in proprio danno.

10.) Si fugga cautamente quel medico, il quale fabbrica egli stesso degli occulti rimedj per farne traffico, poichè un tale è assolutamente un ignorante, o un impostore, o un interessato, il quale preferisce il proprio vantaggio alla sanità, ed alla vita degli altri. Se l'arcano non conclude niente, allora non v'è un furfante maggiore al mondo, il quale non solamente ruba i danari alle persone, ma le pregiudica anche nella loro salute. Se il rimedio poi è veramente d'importanza, e di vantaggio all'umanità, in allora dee considerarsi in complesso come una vera proprietà del ge-

nere umano, ed il privarnelo è una delle azioni più scellerate; oltre di che un tale si rende colpevole anche verso molte migliaia di persone, le quali si servirebbero del detto rimedio, se lo conoscessero, o se si potesse averlo comunemente, e fosse applicabile da un medico ragionevole.

11) Generalmente abbiassi sempre di mira la più sana morale nella scelta del medico più che in qualunque altra circostanza. Difatti ove mai abbisogna ella maggiormente quanto in una tal scelta? Quell'uomo, cui si confida ciecamente la propria vita, il quale non ha alcun tribunale immediato, che giudichi le sue azioni, fuorchè la propria coscienza, che per l'adempimento del suo ufficio deve sacrificare ogni piacere, il riposo, la salute, ed anche la vita stessa, se un tal uomo non opera scrupolosamente dietro le massime della più sana morale, se la sola politica è quella, che lo induce ad operarè, costui è uno dei più orrendi, e pericolosi nemici, che bisogna fuggirlo più che la stessa malattia. Un medico senza morale è un mostro, un niun ente.

12) Ma se si trova un medico capace, ed onesto, allora si può fidarsi intieramente di lui. Egli conforta l'ammalato, ed un tale conforto facilita anche infinitamente al medico la sua guarigione. Alcuni credono di trovare un migliore, e più pronto soccorso nel vederli



circondati da una folla di medici ; ma questo è uno sproposito madornale, ed io lo so dall'esperienza. L'avere un solo medico è sempre meglio che averne due, e l'avere due è meglio che averne tre, e così successivamente. Per ciò, che riguarda la quantità dei medici, questa diminuisce sempre di più la probabilità della guarigione, ed io sono d'avviso essere questo un oggetto di tale sopraccarico per il medico della cura, che questa si rende fisicamente quasi impossibile. Nascendo però dei casi, i quali per altro sono rarissimi, in cui una malattia troppo occulta, e complicata richiegga il giudizio di più medici, allora se ne possono convocare alcuni, ma tali però, che si sappia, che siano uomini di buona armonia, e discreti; ma anche in tale occasione è d'uopo prevalersene soltanto per conoscere, e giudicare della malattia, e per stabilire il piano della cura. L'esecuzione però si rimetta sempre ad un solo, ed al quale si abbia donata tutta la sua confidenza.

13) Si osservino attentamente le crisi, i soccorsi, e i mezzi, cui ordinariamente inclina la nostra natura, e de' quali si è sempre servita nei casi antecedenti; cioè si osservi, se ella suole ajutarsi più colla traspirazione, che colle evacuazioni, più col flusso del sangue dal naso, che coll'orina, e si pratichi lo stesso anche nella nuova malattia. Una tale notizia può

essere della massima importanza anche per il medico.

14) La nettezza è un oggetto importantissimo in tutte le malattie, poichè mediante l'immondezza ogni malattia può convertirsi in putrida, e diventare pericolosa; oltre di che si pecca anche contro la carità verso il medico, e verso tutta la gente di casa, che possono esserne tutti attaccati; si cambj pertanto ogni giorno la biancheria, si rinnovi sempre l'aria; si allontanino tosto dalla stanza del malato tutti gli escrementi, od altro, che può tramandare odore, siano persone, animali, fiori, avanzi di cibi, abiti vecchi, e simili.

## XVII.

### *Scampo delle morti improvvisi.*

**V**i sono delle cause, le quali nel miglior stato di salute, e nella migliore capacità di una lunga vita possono interrompere subitanamente, e far cessare le funzioni della vita, e queste sono le cause delle morti violenti. E' una parte importantissima alla conservazione, e prolungazione della vita il poter diminuire coteste cause, e renderle inattive; e però io ne comunico qui l'occorrente.

Tutte le morti violenti succedono o da lesioni meccaniche, o da distruzioni organi-

che, e possono ridursi in tre classi. Esse rendono inoperosi gli organi della vita nelle loro funzioni, e distruggono subitaneamente le forze, come sono un fulmine, un affetto violento, un veleno, ovvero tolgono immantinenti tutti gli stimoli alla vita, senza la di cui continua influenza non può aver luogo alcuna funzione vitale (p. e. il sangue, l'aria pura).

Il rimedio ne è duplicato; poichè noi possiamo prevenire queste morti, oppure renderne inefficaci le cause, quand'anche avessero già operato.

Primieramente per ciò, che concerne l'evitarle, questo non è possibile, che possa riportarsi ad allontanarne da noi le cause, perchè queste sono talmente complicate colla nostra vita, ed in ispecie con qualche speciale sua proprietà, che bisognerebbe abbandonare la vita stessa per evitare la morte suddetta. Ma noi possiamo però dare al nostro corpo un sommo grado di immunità, e certe proprietà, dalle quali egli venga messo in istato di non soffrir nulla, o ben poco dalle dette cause, allorchè esse si approssimano a noi. Vi è dunque un'arte obbiettiva, e subbiettiva per iscarsare i pericoli della morte; e l'ultima è quella, nella quale ognuno dovrebbe in certo qual modo perfezionarsi. Quest'arte appartiene, giusta la mia opinione, necessariamente alla col-

tura, ed educazione dell' uomo; i rimedj ne sono semplicissimi.

1) Si procuri di dare al suo corpo ogni possibile prontezza, e capacità in tutti gli esercizi corporali; un uso necessario delle forze nel corso, nell'arrampicare, ne' salti, nel nuoto, nel camminare sopra dei sentieri stretti, e simili ci difende eccellentemente contro i pericoli di cotesta specie, ed un numero assai minore di uomini si annegherebbe, farebbe delle cadute, e soffrirebbe altri danni, se la gente si avvezzasse a siffatti esercizi.

2) Si coltivi il suo intelletto, e mediante la Fisica popolare, e la scienza delle cose di natura si procuri di adattare le cognizioni alle summentovate nocive potenze, fra le quali cognizioni appartiene quella dei veleni, dei fulmini, e del modo di prevenirli, dei pregiudizj, e delle proprietà dell'aria mefetica, del gelo ec. Io dovrei scrivere un libro intiero, se volessi dettagliare tutto questo esattamente, ma io desidererei almeno, che questi miei avvertimenti fossero scritti, e praticati in tutte le scuole.

3) Si dia al suo spirito la proprietà di non temer di nulla, la robustezza, ed una indifferenza filosofica, e conviene anche avvezzarlo ad essere sempre presente a se stesso in qualunque inaspettato avvenimento, il che produrrà un doppio vantaggio; l'uno sarà di evi-



tare il danno fisico di repentine, e violenti impressioni, ed il secondo di prendere le risoluzioni più opportune nei pericoli subitanei.

4) Si dia al corpo un proporzionato grado di robustezza patologica contro il freddo, contro il caldo, e contro i repentini loro cambiamenti. Chi n'è ben provveduto, potrà dispettare la morte stessa in moltissimi casi, ne quali un altro soccomberebbe.

Ma ora procediamo allo scampo del vero pericolo della morte in un annegato, strangolato, affogato, offeso dal fulmine, o avvelenato. In questi casi vi sono dei rimedj, coi quali si ha salvata felicemente la vita a varie persone apparentemente già morte, e questa è una parte della medicina, che ogni uomo dovrebbe sapere, poichè ad ognuno può avvenire un tale funesto accidente, ed il tutto dipende da un pronto soccorso. In uno stato cotanto pericoloso ne è preziosissimo ogni momento. Il rimedio più semplice, se viene praticato all'istante, può conchiudere affai più di quello, che possa fare tutta la sapienza di un Esculapio, usandone una mezz'ora dopo. Ogni uomo al primo avvedersene dee accorrere subito in soccorso dell'infelice, riflettendo, che la di lui vita può dipendere dalla tardanza anche di un sol minuto (a).

---

(a) Egli fu un eccellentissimo pensiero quello del

Le morti violenti possono essere divise in tre classi, attesa la maniera diversa di rimediarvi.

*Prima classe.* I soffocati (cioè gli appiccati, annegati, e periti nell'aria impura), colpiti dal fulmine, gli svenuti a guisa di morti, e i rispettivi loro soccorsi. I principali, e più efficaci sono i seguenti.

1) Siasi sollecito di estrarre prestissimo il disgraziato dall'acqua, di recidere la fune all'impiccato, in somma di allontanare tutte le cause mortali; questo solo, facendolo sul momento, può bastare a salvar la vita ad un tale infelice; ma pure non si opera in ciò con tutto quell'impegno, che si dovrebbe.

In quasi tutti i paesi vi sono dei regolamenti allo scampo di cotesti infortunj, ma alla loro esecuzione si procede con troppa freddezza, e lentamente, per cui si dovrebbe credere, che i detti regolamenti siano stati fatti piuttosto per rendere gli ultimi ufficj al disgraziato, che per la salvezza della sua vita. E però

---

Sig. Dottore STRUVE a Görlitz di ridurre tutti questi soccorsi in forma di tabelle per maggior comodo, le quali si dovevano affiggere in cadauna scuola, osteria, bettola, ed in altri simili luoghi pubblici. Presentemente sono comparse tre Tabelle relative ai soccorsi urgenti; la prima, che riguarda gli annegati, la seconda gli avvelenati, e le morsicature de' cani rabbiosi, e la terza le levatrici. Cadauna tabella vale 1 Trajero, ossia Grosso, e 40 di esse costano 1 Fierino, e Kr. 30.

io sono persuaso, che per gli annegati siano migliori le disposizioni per ritrovarne i cadaveri, di quello sia per la loro salvazione (a); poichè vedendo quanta sia l'ignoranza, ed il disdegno degli uomini di prestarfi a queste caritatevoli funzioni, e considerando quanti orribili pregiudizj regnano fra la gente su questo proposito, non è poi da stupirsi, se in Germania ben pochi siano quelli, che vengono salvati dalle surriferite disgrazie. Ciò essendo, io scongiuro tutti i Magistrati a volersi dare ogni possibile premura, affine che i detti regolamenti tendenti alla salvazione degli infelici acquistino una maggiore perfezione, e siano messi in vigore, estirpando tutti i pregiudizj (b), e le etichette di giurisdizione, assegnando

---

(a) Amburgo, che ha già servito di modello in tanti altri regolamenti di patriotismo, ce ne dà un esempio imitabile anche in questo; avendo portato questo interessante oggetto ad una straordinaria perfezione. Io raccomando il seguente libro, come l'opera più perfetta in questo genere, ad ogni medico, ad ogni Governo, e ad ogni Filantropo: *GUNTHER, Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger — Rettungsanstalten, mit kupfern. Hamburg bey Bohn 1796* (GUNTHER, Storia, e recente Regolamento circa i pronti soccorsi della Città di Amburgo, con rami — Amburgo presso Bohn 1796).

(b) Fra cotesti pregiudizj vi si comprende il vituperevole ribrezzo contro l'infamia, che si crede di acquistare nel metter mano a siffatte funzioni, e la dia-

dei premj ai soccorritori, ed imponendo dei castighi a quelli, che ritardassero maliziosamente di prestarfi agli stabiliti soccorsi.

2) Si spogli subito il pericolato, e si procuri al più presto, ed alla meglio, che si può, di risvegliargli il calore, che ne è il primo stimolo universale, ed il rimedio, di cui si serve da principio la stessa natura per suscitare ogni vita, ed il migliore a produrre un secondo ravvivamento; la cosa più opportuna sarà di metterlo in un bagno tiepido, ed in mancanza di questo gli si copra tutto il corpo d'arena, o cenere calda, con delle coltri di piume, o coperte consistenti, oppure applicandogli delle pietre riscaldate sopra alcune parti del corpo. Senza l'uso di tali rimedj si effettuerà con tutt'altro ben poco, o nulla; quindi è, che sarebbe molto meglio di riscaldare penetrevolmente il morto supposto, invece di intrattenerlo con coppette a taglio, con spazzole, con clisteri, e simili, e lasciandolo così quasi gelar dal freddo.

3) Il soffiargli dell'aria entro il polmone

bolica superstizione di molti Pescatori, cioè, che non si debba estrarre un annegato dall'acqua prima del tramontar del sole per non pregiudicare la pesca, e che alcuni fiumi vogliono avere ogni anno qualche sacrificio, e simili erronee opinioni, che regnano tuttavia fra la plebe più del solito.



deve seguire contemporaneamente, essendo anche questo della maggiore importanza, poichè congiunto al calore può contribuire assaiissimo all' intento. La miglior cosa sarà di farlo con un' aria pura deflogistica, servendosi di qualche canna o soffietto; ma per la prontezza, e per non perdere il tempo prezioso basterà intanto, che qualunque persona la più a portata gli soffj il proprio suo fiato nella bocca, tenendogli turato il naso; al primo avvedersi poi, che le coste cominciano a dilatarglisi, si sospenda per un momento di soffiare, e si procuri intanto di espellerglieli di nuovo l' aria, mediante una reciproca pressione nelle vicinanze del diaframma, ovvero involgendogli leggermente una tovaglia intorno al corpo; ciò fatto, si cominci di nuovo a soffiargli del fiato nella bocca, e si continui per qualche tempo la stessa artificiale operazione.

4) Si lasci cadere di quando in quando, e da una certa altezza alcune gocce d' acqua fredda, o di vino sulla fontanella dello stomaco. Questa operazione ha dato ben sovente la prima spinta alla rianimazione del cuore.

5) Gli si stropicciano le mani, le piante dei piedi, il basso ventre, la schiena; gli si irritino le parti più sensibili del corpo, cioè le piante dei piedi, il palmo delle mani con pungimenti, con taglj, e gocciolandovi sopra della cera lacca ardente. Gli si stuzzichi il

naso, introducendovi una piuma, o solleticandogli le narici; gli si facciano cadere sulla lingua delle gocce di spirito di salmiacca; gli si metta un lume acceso innanzi gli occhi; gli si risvegli l'udito (come uno de' sensi, che vivono più a lungo) con uno strepito veemente di suono di tromba, o collo scoppio di uno sbarro di pistola ec.

6) Gli si soffi nell'intestino retto dell'aria, ossia del fumo di tabacco, per cui serviranno all'uopo due pippe di tabacco di corno, l'una rivolta contro dell'altra; oppure avendo una siringa gli si schizzetti nella bocca una decozione di tabacco, di senape, ed anche di acqua mescolata con aceto, e vino.

7) Toftochè gli si conosce qualche segno di vita, gli s'imbocchi un cucchiajo di vino puro, ed inghiottendolo si replichi più volte lo stesso. In caso di necessità potrà servire anche l'acqua vita mischiata con due terzi d'acqua comune.

8) Per quelli, che vengono colpiti dal fulmine, sarà ottima cosa un bagno di terra; cioè, si collochi il disgraziato colla bocca aperta sopra uno strato di terra scavata di recente, oppure si scavi una fossa, ed il vi si collochi dentro coprendolo di terra fino al collo.

Impiegando più presto, che si può i succennati semplicissimi rimedj, quali ognuno può mettere in opera di leggieri, e che ciasche-

duno è obbligato di fare per soccorrere il suo prossimo, essi gioveranno assai più di quello, che possa una mezz' ora dopo effettuare un apparato artefatto, e in tal guisa non verrà almeno impiegato inutilmente cotesto intervallo, e s'impedirà, che si spegna affatto la languente scintilla di vita, che tuttora esiste.

*La seconda classe* comprende quegli infelici, che muojono dal gelo; questi richiegono un altro governo, poichè se si volesse servirsi del calore, si procurerebbe loro la morte. In questi casi non occorre far altro, fuorchè seppellirli nella neve fino al collo, ovvero metterli in un bagno di acqua fredda, ma non gelata. Con tal mezzo la vita riprende da se il suo vigore, e tosto che la si manifesta, si imbocchi all'interizzato del thè caldo con un poco di vino, e poi si dee metterlo a letto.

*La terza classe* riguarda gli avvelenati. In questi casi vi sono due rimedj impareggiabili, ed opportuni contro qualunque veleno, e che si possono avere per ogni dove, senza rivolgerfi alle spezierie; e per cui non si richiede veruna cognizione medica; cioè: *latte, ed olio*. Con questi due soli generi si sono guarite già molte persone dai più mortiferi veleni, e perfino dallo stesso arsenico; essi compiscono gli oggetti principali della cura, che sono l'evacuazione, e l'inviluppo del veleno, ossia il di  
lui

lui annientamento. Si dia da bere al malato del latte in gran copia, e quand'anche ne vomitasse qualche porzione di tanto in tanto, ciò sarà anzi meglio; ad ogni quarto d'ora gli si dia anche una mezza chicchera d'olio di lino, di mandorle, di papavero, o di ulive. Sapendo di certo, che l'ammalato abbia preso dell'arsenico, del sublimato, od altri sali metallici, allora si dissolva del sapone nell'acqua, e gliela si dia a bere, il che potrà bastare intanto fino all'arrivo del medico, del quale forse accadrà sovente di non averne nemmeno di bisogno.

### XVIII.

*La vecchiaja, ed il conveniente di lei governo.*

**L**a vecchiaja, sebbene sia la conseguenza naturale della vita, e l'inizio della morte, ella può ciò non ostante contribuire alla prolungazione dei nostri giorni. E' vero, che ella non aumenta la forza per poter vivere, ma può ritardarne la consunzione; cosicchè si può asserire, che se l'uomo non invecchiasse, terminerebbe più presto la sua carriera, attesa la diminuzione delle sue forze nell'ultimo periodo della sua vita.

Questo argomento sembra avere del paradossò, pure dalle seguenti dilucidazioni se ne

*Tomo II.*

Q



rileverà la di lui conferma. L' uomo nella vecchiaja una quantità assai minore di forze, e di suscettibilità per ristaurarsi. Se egli dunque continuasse a vivere colla stessa attività, e vivacità di prima, una tale quantità sarebbe assai più presto consunta, e ne seguirebbe ben tosto la morte; ma siccome il carattere della vecchiaja diminuisce lo stimolo, la sensibilità naturale, e le loro funzioni interne, ed esterne, e per conseguenza anche la manifestazione, e consunzione delle forze; quindi è, che in tal modo l' uomo può sussistere più a lungo, atteso che per la minore quantità appunto delle sue forze minore ne deve essere anche la consunzione. Lo scemamento dell' intensione nel progresso della vita prolunga anche, mediante la vecchiaja, la sua durata.

Questa medesima diminuzione di stimoli scema anche l' azione delle impressioni nocive, e delle cause, che producono le malattie, cioè degli affetti nell' animo, dei riscaldamenti ec. Ella riceve una assai maggiore uniformità, e tranquillità nella interna economia, e difende in tal modo il corpo da molte malattie. Si osserva di più, che per questa ragione stessa i vecchi vengono meno affaliti dalle malattie contagiose, che la gioventù.

A questo vi si aggiunge anche il modo di vivere, il quale contribuisce del pari assai-fino negli ultimi periodi alla conservazione.

della vita. Qualunque operazione animale, la quale fiasi continuata per lungo tempo sempre nel medesimo ordine, e successivamente, diventa in ultimo tanto naturale, che continua tuttavia per abitudine, quand'anche tutte le altre cause cessino di operare. Reca stupore il vedere, che malgrado la più grande debolezza della vecchiaja l'uomo si conservi ancora per qualche tempo, purchè il tutto rimanga nel suo ordine solito, e successivamente. L'uomo intellettuale è veramente già morto, ma vive ancora per qualche tempo l'uomo vegetativo, cioè la pianta dell'uomo, e perciò una vita tale richiede certamente di meno. Questo abito di vivere fa sì, che l'uomo quanto più invecchia, tanto più a grado gli è la vita.

Seguendo dunque un buon governo nella vecchiaja, e cercando di sostenerla, si può contribuire non poco alla prolungazione della vita; e siccome questo richiede, che si declini alquanto dalle leggi universali, così io stimo opportuno di qui accennarne le regole più necessarie.

Le idee principali di questo particolare sono le seguenti. Bisogna ammolire, e diminuire l'aridità, e la durezza delle fibre, che si vanno sempre aumentando, e che causano alla fine anche la totale interruzione. Bisogna facilitare, per quanto si può, la ristaurazione del perduto, e l'alimentamento. Bisogna dare qual-

che stimolo maggiore al corpo, attesa la troppa diminuzione dello stimolo naturale, e conviene sostenere le evacuazioni delle materie corrotte, le quali nella vecchiaja sono cotanto regolari, che tirano a se quelle impurità degli umori, che accelerano la morte.

Sopra di questo oggetto sono stabilite le regole seguenti; cioè:

1) Nella vecchiaja manca il calore naturale, il quale bisogna conservare, per quanto sia possibile, ed aumentare esternamente; che però un vestimento, che tenga caldo, le stanze calde, i letti caldi, alimenti riscaldanti, il trasferirsi in un clima più caldo, tutte queste cose contribuiscono molto alla prolungazione della vita.

2) L'alimento sia di facile digestione, più fluido, che consistente, sostanzioso, e concentrato, più gagliardo, e stimolante di quello, che conveniva nei periodi antecedenti; quindi saranno molto opportune per i vecchi le minestre calde, aromatiche, e succose, come pure le carni tenere, morbide, ed arrostate, vegetabili sostanziosi, una buona birra, e particolarmente del vino generoso, ed oleoso, e che non contenga nulla di terreo, nè di flemmatico, come sarebbe il vino vecchio di Spagna, di Tokai, di Cipro, del Capo e simili: tutti cotesti vini sono stimoli i migliori, e più convenienti della vita; eglino non riscaldano, ma nutriscono, ed invigoriscono, e possono chiamarsi il latte dei vecchi.

3) Del pari eccellenti sono i bagni tiepidi, ed uno de' mezzi migliori per aumentare il calore naturale, per promuovere le secrezioni, particolarmente nella pelle, e per scemare l'aridità, e la durezza nel complesso. Essi corrispondono a tutte le occorrenze di questo periodo.

4) Si fuggano tutte le evacuazioni superflue, come sono i salassi (quando non siano indispensabili per altre circostanze), i purganti gagliardi, i riscaldamenti, che producono sudore, il concubito ec., poichè questi esauriscono le forze, ed aumentano l'aridità.

5) Di mano in mano che l'età va crescendo, bisogna avvezzarsi ad un certo ordine in tutte le funzioni della vita. Il mangiare, il bere, il sonno, il moto, il riposo, le secrezioni, e le occupazioni devono avere il loro tempo, e l'ora fissata. Un tal ordine meccanico contribuisce infinitamente nel detto periodo alla prolungazione della vita.

6) Il corpo deve avere il suo moto, ma esser non deve veemente, nè indebilitante; egli sia piuttosto attivo, anzi che no; come p. e. l'andare in carrozza, lo stropicciamento della pelle con unguenti fragranti, e corroboranti per diminuire la durezza, e tener morbida la pelle. Convien fugire principalmente gli scuotimenti violenti del corpo, poichè questi piantano il primo fondamento alla morte.



7) Anche gli affetti, e le occupazioni dilettevoli dell'intelletto giovano estremamente; basta di non risvegliare delle passioni violenti, le quali nella vecchiaja possono essere repentinamente mortali. Gli affetti più salutari sono l'ilarità, la serenità, la contentezza dell'animo, le quali derivano dal godimento della domestica felicità, dal lieto retrosguardo alla vita, che non siasi trascorsa inutilmente, e dallo sguardo gioiale all'avvenire, ed anche al di là della tomba. Un affetto giovevole alla vecchiaja sarà anche il conversare con fanciulli, e giovinetti; i loro trastulli innocenti, i loro sali, e pensieri giovanili pare, che ringioveniscono l'uomo. Un altro singolare, ed eccellente rimedio si è la speranza, ed il continuo sguardo nella vita avvenire. Nuovi progetti, nuovi piani, nuove imprese (bene inteso, che nulla contengono di pericoloso, e nocivo), come sarebbe la fissazione nella fantasia di poter vivere ancora, possono anche contribuire in parte alla prolungazione fisica della vita. Diffatti noi veggiamo, che i vecchi pare, che vengano animati da un istinto interno, poichè essi cominciano a fabbricar case, a piantar giardini ec., e si figurano di trovare un diletto infinito in cotesta piccola illusione, colla quale credono quasi di assicurarsi la vita.

## XIX.

*La coltura delle forze intellettuali,  
e corporali.*

**L**a sola coltura è quella, che perfeziona l'uomo. Tanto la sua natura intellettuale, quanto la fisica, volendo egli godere le prerogative dell'umana natura, deve contenere un certo grado di produzione, di raffinamento, di perfezione. Un uomo rozzo, ed incolto non è mai un uomo, ma soltanto un animale umano, il quale ha la disposizione, è vero, di diventar uomo, ma che non s'innalza mai sopra la classe degli altri animali suoi simili nè nel fisico, nè nel morale, fino a che non si sviluppa questa sua disposizione.

Tutto l'essenziale dell'uomo è la sua sensibilità, e suscettibilità di perfezione; nella sua organizzazione evvi il tutto calcolato, cioè o per esser nulla, o per diventar tutto.

Ella è considerabilissima l'influenza, che ha la coltura sulla perfezione del fisico, e sulla prolungazione della vita stessa. Si crede ordinariamente, che ogni coltura indebolisca, ed abbrevi la vita fisica; ma ciò s'intende solamente dell'eccesso, cioè dell'ipercoltura, la quale raffina, ed ammolisce l'uomo, ed è altrettanto nociva, ed irragionevole, quanto l'altro estremo, che è, quando le disposizioni dell'

uomo vengono trascurate, o troppo poco sviluppate; ambedue cotesti estremi abbreviano certamente la vita. Tanto l'uomo, che vive troppo delicatamente, sensualmente, o intellettualmente, quanto l'uomo troppo rozzo e selvaggio, non arrivano mai a quel termine di vita, di cui l'uomo è capace; ma se l'uomo deve acquistare tanto nel fisico, che nella durata vitale quelle prerogative, delle quali è suscettibile al di sopra degli animali, egli è indispensabilmente necessario un grado proporzionato di coltura intellettuale, e del corpo, ed in ispecie la coltura armonica di tutte le forze.

Egli merita veramente la pena di sviluppare più esattamente l'influenza della vera coltura sopra la prolungazione della vita, affine di distinguerla sempre più dalla coltura falsa.

Essa risveglia perfettamente gli organi, e produce una vita più ricca di godimenti, e più giojale, ed anche una più abbondante ristorazione. Quanti mezzi ristorativi non ha l'uomo colto, quali mancano all'incolto!

La coltura rende più fina, e più molle tutta la tessitura del corpo, e per conseguenza diminuisce la troppo durezza, la quale impedisce la prolungazione della vita.

Ella ci difende contro le cause distruttrici, e consumatrici della vita, le quali inviolano di soverchio alla vita dell'uomo incolto;

cioè contro il gelo, il calore, le influenze delle stagioni, e delle intemperie de' tempi, contro la fame, e contro le sostanze nocive, e velenose.

La coltura c'insegna a guarire dalle malattie, e dagli acciacchi, e di applicare le forze della natura al miglioramento della salute.

Ella modera, e regola le nostre passioni meramente animali, mediante la ragione, e la morale. Ella c'insegna a sopportare tranquillamente i disastri, le offese, e le ingiurie ec., e tempera con ciò la troppo violenta consunzione vitale, la quale ci distruggerebbe troppo presto.

Ella forma le alleanze sociali, e politiche, mediante le quali noi veniamo reciprocamente possibilitati a ricevere gli ajuti, i buon governi, le leggi, che agiscono mediatamente anche sulla conservazione della vita.

La coltura c'insegna alla fine una quantità di agi, e di sollievi della vita, i quali veramente non sono tanto necessarj nella gioventù, quanto nella vecchiaja. Gli alimenti raffinati dall'arte della cucina, il moto facilitato dai soccorsi dell'arte più perfetta, il conforto, il riposo ec. sono tutti vantaggi, co' quali l'uomo colto può prolungare notabilmente la sua vita nella vecchiaja assai più di quello, che può fare un uomo nel rozzo stato della natura.



Da tutto questo si rileva a chiare note, qual grado, e qual modo di coltura faccia bisogno, quando essa debba prolungarci la vita. La sola, e vera coltura è quella, che è diretta alla migliore coltivazione delle nostre forze tanto nel fisico, che nell' intellettuale: bene inteso però, che ella sia sempre fondata sulle leggi più sublimi della moralità, cui l' uomo dee unicamente riportare il tutto, quando il tutto debba esser ottimo, conveniente, e veramente benefico.

*I L F I N E.*

# INDICE

## Delle materie contenute nella Parte Pratica.

### CAPITOLO I.

Mezzi, che accorciano la vita. pag. 5

- I. *La mollezza dell' educazione.* pag. 8
- II. *Ecceffi in amore — Profusione delle forze genitali — Onania tanto fisica, che morale.* 10
- III. *Abuso eccedente delle forze intellettuali.* 17
- IV. *Le malattie — L' irragionevole cura, che si fa di esse — Le morti violente — L' inclinazione al suicidio.* 24
- V. *L' aria impura — Il soggiorno degli uomini in folla nelle città capitali.* 31
- VI. *Intemperanza nel mangiare, e nel bere — La cucina raffinata — Le bevande spiritose.* 33
- VII. *Gli affetti, e le passioni, che abbreviano la vita — Un cattivo umore — Sopraccarico eccedente di faccende.* 39

VIII. Timore della morte.	pag. 43
IX. Ozio — Inazione — Noja.	48
X. Lo sforzo eccessivo dell'immaginazione — Il figurarsi delle malattie — L'affettazione.	52
XI. Veleni tanto fisici, che contagiosi.	56
I. Venereo.	72
II. Vajuolo.	79
III. Rogna.	80
IV. Febbre putrida.	81
V. Rabbia.	83
VI. Accidentali.	85
XII. L'età — Prematura inoculazione.	86



## CAPITOLO II.

## Mezzi per prolungare la vita.

- |   |         |
|---|---------|
| I. Una buona origine fisica .   | pag. 90 |
| II. Una fisica educazione ragionevole .   | 99      |
| III. Una gioventù laboriosa, ed attiva .  | 125     |
| IV. Astinenza dall'uso dell'amor fisico<br>nella gioventù, e fuori dello stato<br>conjugale .               | 126     |
| V. Matrimonio fortunato .   | 142     |
| VI. Il sonno .  | 149     |
| VII. Il moto del corpo .  | 158     |
| VIII. L'uso dell'aria aperta — Una mo-<br>derata temperie di caldo .  | 160     |
| IX. La vita campestre, e nei giardini .   | 163     |
| X. Il viaggiare .   | 168     |
| XI. Nettezza, e coltura della pelle .   | 174     |
| XII. Buon sistema di vita — Modera-<br>zione nel mangiare, e bere — Con-<br>servazione dei denti .          | 183     |
| XIII. Calma dello spirito — Contentezza<br>— Affetti, e funzioni intellettuali,<br>che prolungano la vita . | 194     |
| XIV. Il vero carattere .  | 200     |
| XV. Stimoli piacevoli dell'intelletto, e<br>degli affetti — Loro uso moderato .                             | 202     |
| XVI. Impedimento delle malattie, e ra-<br>gionevole loro guarigione — Uso                                   |         |



*conveniente del medico, e delle medicine.*

pag. 204

**XVII.** *Scampo dalle morti improvvise.* 231

**XVIII.** *La vecchiaja, ed il conveniente di lei governo.* 241

**XIX.** *La coltura delle forze intellettuali e corporali.* 247







